

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Specifické tréninkové metody gólmanů ve florbale

-

Specific training methods of floorball goalkeepers

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Ladislav Pokorný

Vypracovala:
Klára Příhodová
3. ročník, Bi-Tvs

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

Souhlasím tímto, aby byla moje bakalářská práce uložena ve fakultní knihovně ke studijním účelům.

V Praze dne:

podpis.....

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a cenné rady při tvorbě této práce.

Abstrakt

Název práce: Specifické tréninkové metody gólmanů ve florbale

Autor: Klára Příhodová

Katedra: Tělesné výchovy

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra tělesné výchovy
Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D.
Rettigové 4, 116 39, Praha 1
Email vedoucího: pok.lad@email.cz

Abstrakt: Tento text je určen všem zájemcům z řad široké veřejnosti, především však jako vzdělávací materiál úzkého spektra učitelů a trenérů florbalu. Práce zahrnuje kapitoly věnující se historii a pravidlům florbalu, charakteristice jednotlivých herních činností jednotlivce, herních systémů a kombinací a charakteristice tréninkových metod hráčů a brankářů ve florbale.

Klíčová slova: Trénink, florbal, herní činnosti jednotlivce, brankář

Title: Specific training methods of goalkeepers

Author: Klára Příhodová

Department: Department of physical education

Supervisor: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra tělesné výchovy
Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D.
Rettigové 4, 116 39, Praha 1
Supervisor's email adress: pok.lad@email.cz

Abstract: This paper is dedicated to any concerned parties, mostly as an educational material to a narrow group of teachers and floorball coaches. The work deals with the history and rules of floorball, characteristics of particular game activities of individual players, game systems and combinations and characteristics of training methods of players and goalies in floorball.

Keywords: Training, floorball, activities of individual player, goalkeeper

Obsah

1	Úvod	6
2	Problémy, cíle a úkoly bakalářské práce	6
2.1	Problémy práce	6
2.2	Cíle práce	7
2.3	Úkoly práce	7
3	Teoretická část	8
3.1	Florbal jako sportovní hra	8
3.2	Charakteristika florbalu	9
3.3	Historie florbalu	10
4	Systematika florbalu	13
4.1	Herní činnosti jednotlivce	14
4.2	Herní kombinace	17
4.3	Herní systémy	18
5	Charakteristika herních činností jednotlivce	19
5.1	Útočné herní činnosti	19
5.2	Obranné herní činnosti	23
5.3	Činnost brankáře	24
6	Rozdíly v tréninkové přípravě brankářů a hráčů v poli	32
6.1	Kondiční (fyzická) tréninková příprava	32
6.2	Všeobecná kondiční příprava ve florbale	33
7	Výzkumná část	43
7.1	Hypotézy	43
7.2	Metodika výzkumu	43
7.3	Příprava a organizace výzkumu	43
7.4	Soubor jednotlivých tréninkových cvičení	44
7.5	Výsledky pozorování	55
8	Diskuze k výsledkům	69
9	Závěry	73
10	Seznam použité literatury	75
11	Seznam příloh	76

1 Úvod

Florbal se poslední dobou stává stále více populárním sportem. A to jak u nás, tak i po celém světě. Obrovský vliv na jeho rychlé rozšíření má nejen finanční dostupnost a divácká atraktivita, ale také možnost zahrát si ho prakticky v jakémkoliv tělocvičně a na jakémkoliv hřišti. Opomenout bychom samozřejmě neměli ani naše medailové úspěchy na mistrovství světa a tedy zvýšenou medializaci prostřednictvím tisku a televize.

Oproti florbalovým velmocím Švédská a Finská máme velkou nevýhodu v mnohem menší hráčské základně a proto bychom měli věnovat zvýšené úsilí pro výchovu dalších kvalitních hráčů, stejně výkonných jako jsou ti současní.

Téma gólmanů ve florbale jsem si vybrala proto, že jsem sama aktivně hrála na prvoligové úrovni a tak jsem značné nedostatky v jejich přípravě pocítila na vlastní kůži. Touto prací chci přiblížit problematiku gólmanského tréninku a zdůraznit důležitost některých specifických metod, které by trenéři při jejich přípravě neměli opomíjet ve prospěch hráčů v poli.

Při studiu na UK Pedf jsem dosáhla svých největších florbalových úspěchů, když jsem v roce 2009 dosáhla s naším týmem na zlatou medaili na Akademických hrách v Plzni a letos se mi podařilo tento titul obhájit.

2 Problémy, cíle a úkoly bakalářské práce

2.1 *Problémy práce*

V poslední době se florbal stává stále více populárním sportem. Jako důsledek tohoto procesu mají trenéři větší zájem o informace a fakta ohledně správného způsobu trénování, který jeho svěřence přivede na přední příčky ligové tabulky. Bohužel je literatury, která se zabývá správným tréninkem brankářů a zohledňuje specifika jejich tréninku stále žalostně málo. A tak se v mnoha případech můžeme setkat s brankáři

samorosty, kteří se na svou úroveň dostali jen cílevědomou snahou a pílí, aniž by jim byla trenéry věnována potřebná pozornost. Mnozí z nich pak nemají z tréninku správný požitek a ztrácí vnitřní motivaci pro zlepšování svých schopností a dovedností.

- Existují rozdíly v tréninkových metodách používaných pro zlepšování taktické, technické a fyzické kondice brankářů a hráčů v poli?
- Je možné, že se významně odlišuje kvalita tréninkové přípravy brankářů, kteří hrají nejvyšší soutěž a těmi, kteří se pohybují na nižší úrovni soutěže?

2.2 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je zmapovat a charakterizovat specifika gólmanského tréninku ve florbale a zdůraznit rozdíly mezi tréninkový prostředky, které slouží pro rozvoj brankářských schopností a dovedností a těmi, které mají za úkol rozvíjet schopnosti a dovednosti ostatních hráčů. A v neposlední řadě také upozornit na nedostatky v jejich tréninkové přípravě a ukázat možnosti, jak se tyto nedostatky zmírnit či se jich úplně vyvarovat. Tato práce by tedy mohla sloužit jako pomůcka pro trenéry florbalistů, kteří by chtěli svůj styl trénování zaměřit více na rozvoj a zvyšování výkonnosti nejen obránců a útočníků, tedy hráčů v poli, ale také svých brankářů.

2.3 Úkoly práce

Ke splnění cíle práce je nutné realizovat následující úkoly:

1. Prostudovat odbornou literaturu
2. Metodou pozorování a metodou řízeného rozhovoru s trenéry zmapovat používaná tréninková specifika a zjistit hlavní tréninkové nedostatky
3. Charakterizovat a zhodnotit herní činnosti jednotlivce
4. Vytvořit soubor tréninkových cvičení sloužících k rozvoji hráčů a brankářů

3 Teoretická část

3.1 Florbal jako sportovní hra

Sportovní hra je pohybová činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a potřebují se. Obě strany usilují o dosažení stejného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích.

(Dobrý, L. 1988)

Sportovní hry se dělí na **individuální** a **týmové** resp. **kolektivní**. Individuálních se účastní pouze jednotlivci, zatímco v kolektivních participují družstva. Individuální sportovní hry jsou založeny především na **herním výkonu jednotlivce**. V týmových sportovních hrách tyto herní výkony jednotlivců podléhají regulačnímu působení a vytváří **týmový herní výkon**.

Sportovní hry brankového typu jsou limitovány časem a mají intenzivní charakter – tzn. Dochází k přímému tělesnému kontaktu soupeřů. V síťových sportovních hrách je rozhodujícím faktorem dosažení určitého počtu bodů a v pálkovacích sportovních hrách je to počet vyautovaných hráčů. Síťové i pálkovací sportovní hry se řadí mezi neinvazivní hry, protože v nich nedochází k přímému fyzickému kontaktu.

Florbal patří posledních pár let mezi jednu z nejoblíbenějších kolektivních her. Je invazivní brankovou hrou, při níž proti sobě hrají dvě šestičlenná družstva. Při hře se používají plastové hokejky, míčku se rukama smí dotknout pouze brankář. Úkolem hráčů každé týmu je dostat do soupeřovy branky co nejvíce míčků, aniž by sami nějaké inkasovali.

3.2 Charakteristika florbalu

Florbal je tedy kolektivní, branková sportovní hra při níž hráči běhají. Činnost všech hráčů je celkově zaměřena na obranu či na útok. Cílem této činnosti je při respektování pravidel vstřelení míčku florbalovou holí do soupeřovy branky. Brankáři hokejku nemají.

Soupeří spolu dvě mužstva o šesti hráčích. Na hrací ploše se jednotliví hráči dělí na brankáře, dva obránce a tři útočníky. Hráči se střídají v nepravidelných krátkých intervalech v celkovém počtu 6 – 20 hráčů. Výjimkou je brankář, který ve hře zpravidla zůstává po celou dobu zápasu. Normální hrací čas je 3 x 20 minut s dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si týmy vymění strany a hráčské lavici. V nižších věkových kategoriích se hrací čas samozřejmě snižuje. Hrací čas je čistý, je tedy zastavován vždy, kdy je hra přerušena rozhodčím a znovu spuštěn, když se míček vrátí do hry. Každý tým má právo na jeden 30 –ti sekundový time out během normálního hracího času. O time out může tým požádat kdykoliv, ale začne až na signál rozhodčího při nejbližším zastavení hry.

Pokud musí být utkání, které skončilo nerozhodně, rozhodnuto, prodlužuje se, dokud jeden z týmů neskóruje, tzv. náhlá smrt. Doba prodloužení je 10 minut. Pokud není utkání rozhodnuto ani v prodloužení, provádí pět hráčů z každého družstva trestné střelení. Družstva se vždy střídají po jednom hráči. V případě, že ani série pěti trestných střelení utkání nerozhodne, stejní hráči pokračují v jejich provádění v sérii po jednom až do konečného rozhodnutí. Jakmile je dosaženo konečného rozhodnutí během trestných střelení, je zápas ukončen a vítězný tým vyhrál s celkovým výsledkem plus jedna branka.

Hřiště má tvar obdélníku o rozměrech 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku. Je ohraničeno mantinely o výšce 50 centimetrů. Rozměry branek činí 160 centimetrů na šířku a 115 centimetrů na výšku.

3.3 Historie florbalu

3.3.1 Historie světového florbalu

Florbalový míček v dnešní době překvapivě nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté v USA. Děrovaný syntetický míček podobných rozměrů totiž sloužil k tréninku amerických baseballových nadhazovačů. Přestože určité počátky této hry pocházejí z Ameriky, opravdový vznik této hry je spojen se jmény dvou skandinávských zemí, Švédska a Finska. Ve Švédsku se hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské salibandy pak o několik let později. Již od počátku také tyto dvě země, ale především Švédsko, udávaly florbalu směr vývoje a stejně jako je ve fotbalu považována za kolébku tohoto sportu Anglie, ve florbale přísluší stejná pocta Švédsku. Vlastní cestou se potom ubíral florbal ve Švýcarsku. Tam se tomuto sportu říká unihockey a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál po vzoru hokeje s hokejkou. Dnes se již ale Švýcarsko řadí, vedle Skandinávců, k nejvyspělejším florbalovým zemím světa.

(Skružný a kol., 2005)

Motivem pro vytvoření zastřešující florbalové federace bylo neustálé rozšiřování florbalu do dalších zemí světa a tím i vznik nových národních florbalových svazů. Mezinárodní florbalová federace (International Floorball Federation, IFF), byla nakonec založena v roce 1986 ve Švédské Huskvarně největšími propagátory florbalu na Evropském kontinentu, tedy Švédskem, Finskem a v neposlední řadě i Švýcarskem. Česká republika vstoupila mezi členy IFF v roce 1993. Ke dnešnímu dni má již tato organizace téměř 50 členských zemí.

3.3.2 Historie českého florbalu

Do Československa se tento sport dostával různými cestami. Vůbec první setkání naší republiky s florbalem se uskutečnilo pravděpodobně díky výměnnému studentů VŠE v Praze se studenty helsinské univerzity KY v roce 1984. Při pobytu našich studentů v Helsinkách jim jejich finští kolegové přichystali překvapení v podobě ukázky jejich národního sportu. Na závěr tohoto programu pak mezi našimi a finskými studenty proběhlo menší přátelské utkání. Zhruba za tři měsíce, při zpětném výměnném pobytu, Finové našim studentům dovezli jako dárek sadu dvanácti florbalových hokejek a několik míčků. Seveřané si velmi dobře zapamatovali naše nadšení z tohoto sportu a tak se s jejich vydatnou pomocí uskutečnilo ve staré tělocvičně pražské ekonomky vůbec první mezistátní utkání Finsko – Československo. Výsledek zápasu samozřejmě mluvil ve prospěch Finska, ale ohlas měl tento souboj obrovský a až do konce tohoto akademického roku se na VŠE jednou týdně hrával florbal. Z materiálních důvodů ovšem po této krátké epizodě následovala téměř 6 – ti letá prodleva, kdy florbal v Československu doslova usnul. V roce 1991 se florbal opět objevil na scéně. Tentokrát díky cestovní kanceláři Excalibur a bratrům Vaculíkovým, kteří v této době přivezli nový materiál ze Švédska. Tito dva muži potom měli největší vliv na to, že Tatran Střešovice začal představovat hlavního centrum jak pražského, tak i celorepublikového florbalu.

Další cesta florbalu do Československa je spojena s východočeskou Jaroměří, kam v roce 1992 přivezli unihokey švýcarští Mettmensstetten Unicorns, kteří byli ve východních Čechách na předsezónním soustředění v roce 1992. Velice brzy se florbal díky aktivitě Marcela Pudicha, který spolupracoval s bratry Vaculíky, rozšířil v Ostravě, kam bylo dovezeno florbalové vybavení již přímo z Prahy.

Historickým mezníkem pro český florbal se však stal zájezd střešovických průkopníků florbalu do Maďarska, odkud se do Čech přivezly první opravdové florbalové mantinely. Díky tomu se u nás mohly začít hrát regulérní turnaje a tento nový, velice atraktivní sport u nás rychle získával na popularitě. Právě na těchto mantinelech byly

také v roce 1994 odehrány první oficiální turnaje, kvalifikace o první ligu a první ročník I. florbalové ligy. Během několika následujících let se tento sport rozšířil do mnoha dalších koutů Čech, velká florbalová centra vznikla kromě Prahy a Ostravy, také v Brně a Liberci. Florbalové soutěže se postupně rozrostly do úrovní sedmi výkonnostních lig, vzniklo zhruba 350 nových oddílů a ligové soutěže po 16 letech organizovaného florbalu hraje přes 1000 družstev.

Dalším a zcela logickým krokem byla cesta florbalu do škol. Díky tomu se tento sport ve velké míře dostal do povědomí mnoha dětí, tím vznikají nově i školní týmy a meziškolní ligy. Následně byl vyvíjen tlak na florbalovou metodiku a tak vyšla v roce 1997 první speciální publikace – Základy florbalu.

K největším a nejdůležitějším událostem, které se kdy ve „florbalových Čechách“ odehrály, patří bezpochyby pořadatelství II. Mistrovství světa mužů v Praze a Brně v roce 1998.

Velkou popularitu si během krátké existence florbalu v Čechách vybudoval největší mezinárodní florbalový turnaj světa CZECH OPEN, který se v letošním roce bude konat již poosmnácté! V roce 2003 Česká republika pořádala další dvě významné mezinárodní akce – Pohár mistrů mužů a žen Světový šampionát juniorů. Právě po tomto turnaji získala Česká republika svou historicky první světovou medaili. Junioři na domácí půdě vybojovali třetí místo na světě. O rok později, na Mistrovství světa ve Švýcarsku 2004 se mužská reprezentace postarala o dosud největší úspěch českého florbalu, když vybojovala senzační druhé místo. V lednu 2006 byl v ČR uspořádán další ročník Poháru mistrů, tentokrát v Ostravě. O dva roky později se k nám vrátila největší florbalová akce – Mistrovství světa mužů, kde naši reprezentanti podlehl v prodloužení Švýcarsku a skončili na 4. místě.

3.3.3 Nové florbalové země

Florbal získává velkou popularitu i v dalších zemích. Vliv blízkého Finska je jasně vidět v pobaltských zemích Estonsku a Lotyšsku. Německo společně s Rakouskem se snaží kopírovat blízké Švýcarsko, Dánsko se zase učí od Švédska a Norska. Poláci a Maďaři zase spatřují svůj vzor v naší republice. Tento sport si však nachází své místo i v jiných, netradičních zemích. Na severu Evropy je slyšet o florbalu také z Holandska, Belgie a dokonce i z britských ostrovů. Nejnovějším teritoriem florbalu se však stává jižní Evropa a to zejména Slovinsko, které těží z velice dobré házenkářské tradice, která dává tomuto sportu kvalitní materiální zabezpečení v podobě dostatečného množství sportovních hal.

Mimo státy Evropy dorazil florbal i do zámořských zemí. S úspěchy jej hrají Australané, Japonci i Singapur a dá se očekávat, že díky tradici pozemního hokeje v dalších Asijských zemích se brzy rozšíří i do ostatních částí tohoto kontinentu.

Florbalové asociace jsou založeny také v Argentině, kde je velice populární in – line hokej, dále v Brazílii a Venezuele. Obtížnou situaci má sport v USA a Kanadě, kde popularitu mají hlavně tradiční sporty jako basketbal, baseball, lední hokej nebo americký fotbal, takže úroveň florbalu zde není příliš vysoká.

4 Systematika florbalu

Podle Horského (1970) je tato sportovní hra charakterizována soubojem dvou kolektivů, kdy se obě mužstva snaží realizovat základní úkoly ve hře: získat míček a vstřelit ho do soupeřovy branky; zabránit soupeři, aby získal míček a sám dosáhl branky.

Podle toho se tedy dají určit dvě hlavní ucelené fáze hry: útok a obrana

Útok je fází hry, při níž má družstvo ve své moci míček. Začíná okamžikem, kdy se mužstvo zmocní míčku a končí jeho definitivní ztrátou.

Obrana je fází hry, při níž je v držení míčku družstvo soupeře. Začíná okamžikem, kdy útočící družstvo definitivně ztrácí míček a končí, když se ho opět zmocní.

Obě základní fáze hry, tedy útok i obrana, mají stejný význam. Není možné jednu fázi přeceňovat na úkor druhé. Jejich vzájemná závislost se projevuje v každém okamžiku, stále podmiňuje a ovlivňuje činnost jednotlivých hráčů. Dynamičnost hry je přímo dána střídáním útoku a obrany hrajících družstev.

Podle množství hráčů řešících konkrétní herní situaci dělí Kostka (1986) hru na:

1. činnosti jednotlivce
2. kombinace
3. systémy

4.1 *Herní činnosti jednotlivce*

Jsou komplexy pohybových činností, jimiž hráč reaguje na herní situace.

Rozdělujeme je na útočné a obranné.

4.1.1 Útočné

1. driblink
2. vedení míčku
 - Tažením
 - Tlačením
 - Driblinkem
 - Pomocí nohy

3. uvolňování s míčkem

- Kličkou
- Obhozením
- Prohozením
- Obtočením

4. přihrávání a zpracovávání míčku

- po ruce
- přes ruku
- po zemi
- vzduchem
- nohou
- přihrávka brankáře

5. uvolňování bez míčku

6. střelba

Střelba po ruce (forhend):

- švihem
 - dlouhým
 - krátkým
- příklepem
 - krátkým
 - golfovým úderem

Střelba přes ruku (bekhend):

- švihem
- příklepem

Jiné způsoby střelby:

- střely po předchozím klamném pohybu
- zasunutí míčku
- doražení míčku
- tečování míčku
- střela podebráním míčku
- ostatní způsoby

4.1.2 Obranné

- obsazování hráče s míčkem
- obsazování hráče bez míčku
- obrana prostoru
- blokování střel a chytání míčku

B. Činnosti doplňující

- klamání
- činnost při standardních situacích

C. Činnosti brankáře

- postoj a pohyb brankáře
- chytání a vyrážení střel
- zmenšování střeleckého úhlu
- hra mimo branku
- činnost při zakrytém výhledu
- činnost při přečíslení a situaci 1-1

4.2 *Herní kombinace*

Jedná se o záměrnou spolupráci dvou nebo více hráčů, kteří společně řeší danou situaci. Herními kombinacemi lze řešit situace jak útočné, tak obranné a stupeň jejich zvládnutí ukazuje na všestrannou vybavenost hráče a družstva.

Skružný (2005)

Herní kombinace dělíme na útočné a obranné.

4.2.1 Útočné

1. kombinace založené na principu „přihraj a běž“
2. kombinace vznikající při přečíslení (početní převaze)
3. kombinace založené na principu clonění
4. kombinace založené na principu křížení
5. kombinace při zakládání útočné akce
6. kombinace při zakončování útočné akce

4.2.2 Obranné

1. zajišťování
2. přebírání
3. zdvojování
4. odstupování
5. osobní obrana

4.3 Herní systémy

Herní systémy jsou různé způsoby vedení hry celého družstva v útoku a v obraně s předem vymezenými úkoly jednotlivcům, skupinám i celému týmu po celé utkání nebo jen jeho část. Stejně jako u herních kombinací můžeme herní systémy rozdělit na útočné a obranné.

4.3.1 Útočné

1. rychlý útok
2. postupný útok
3. protiútok
4. přesilová hra

4.3.2 Obranné

1. zónová obrana
2. osobní obrana
3. kombinovaná obrana
4. zónový presink
5. hra v oslabení

5 Charakteristika herních činností jednotlivce

Herní činnosti hráčů v poli

5.1 Útočné herní činnosti

1. Driblink

Rozlišují se dva typy driblinku.

- Hokejový – míček je střídavě ovládán forhendovou a bekhendovou stranou čepele hokejky
- Florbalový – tzv. „florbalová osmička“, míček je ovládán pouze forhendovou stranou čepele hokejky

2. Vedení míčku

Z hlediska držení hokejky rozlišujeme dva druhy vedení míčku – jednou rukou, nebo oběma rukama.

Způsoby vedení míčku:

- tažením – hráč má míček vedle těla, hokejku drží šikmo stranou nebo vzad přiklopenou čepelí k míčku
- tlačení – hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele

- nohou – ve florbale není povoleno, aby hráč zasáhl 2x po sobě nohou míček, aniž by se míček dotkl jeho hokejky, těla jiného hráče nebo vybavení jiného hráče
- driblinkem – hokejovým, florbalovým viz. výše

3. Uvolňování s míčkem

Uvolňování s míčkem je útočná činnost, která umožňuje hráči získat výhodnější postavení pro jeho další činnost – přihrávku nebo střelbu.

(Skrůžný, 2005)

- driblink – klička na forhendovou nebo bekhendovou stranu provedená těsně před soupeřem
- obtočení protihráče – hráč pokrývá míček svým tělem a obtáčí soupeře na jeho úrovni, je k němu natočen bokem nebo zády
- obhození nebo prohození soupeře – tento způsob se využívá v případě, že za soupeřem je volný prostor, kam by hráč mohl míček nasměřovat

4. Přihrávání a zpracovávání míčku

Zpracování míčku umožňuje hráči získat nad ním kontrolu. Přihrávání je oproti tomu činnost, při které hráč míček usměřňuje míček jednomu ze svých spoluhráčů, aby jej mohl zpracovat.

Dobré provedení přihrávky závisí na správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti míček zpracovat. Na schopnosti správného časového odhadu tzv. „timing“ a také na přesnosti dané přihrávky. Opomíjet bychom neměli činnost ostatních hráčů, kteří svým správným uvolňováním zaměstnávají protihráče a umožňují tak hráči s míčkem rozhodnout se, komu přihraje.

Způsoby provedení přihrávek:

- po zemi – provádí se švihem, krátkým přiklepnutím nebo úderem
- vzduchem – vzhledem k tomu, že ve florbale neexistuje „ofsajd ani „zakázané uvolnění“, je často k překonání obrany soupeře používána dlouhá přihrávka vzduchem, která směřuje za obranu, nebo ji hráč zpracovává tělem
- přihrávka brankáře (po zemi, nebo skákající vzduchem)

Ve florbale není dovoleno přihrávat rukou, nohou ani přihrávat brankáři. Při zpracování míčku hráč nesmí používat ruku, nesmí míček zpracovat ve výskoku a též je zakázána hra hlavou.

5. Uvolňování bez míčku

Uvolňování bez míčku je činnost, při níž útočící hráč uniká svému soupeři do postavení, které mu umožňuje:

- převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem
- odvrácení pozornosti od spoluhráče, který má v držení míček
- střelbu z přihrávky

6. Střelba

Střelba se ve florbale provádí forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele. Je to činnost, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem umístit míček do soupeřovy branky. Při jakémkoliv typu střelby nesmí být čepel hokejky v blízkosti protihráče zvednuta nad úroveň pasu. Toto pravidlo platí pro náprah před zasažením míčku, došvih po jeho zasažení a také pro naznačení střelby.

Způsoby střelby:

- střelba tahem (švihem)
 - efektivní způsob střelby
 - forhendovou stranou
 - bekhendovou stranou – ve florbale se používá jen velmi zřídka, jen v případě bezprostřední blízkosti branky
- Střelba přiklepnutím
 - prudký, ale méně přesný způsob střelby
 - forhendovou stranou
 - bekhendovou stranou – existují dva způsoby postavení čepele vzhledem k míčku: při prvním je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem postavena kolmo k zemi či odklopena od míčku a při druhém způsobu je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem přikloněna směrem k němu
- Střelba golfovým úderem (golfem)
 - nejtvrdší způsob střelby s nižší přesností a delší dobou provedení, bývá využívána obránci nebo v situacích kdy je dostatek času na její provedení
 - forhendovou stranou čepele
 - hokejově – s přizvednutou čepelí nad zem při zahájení úderu
 - florbalově – zrychleným tažením čepele pouze po zemi

7. Dorážení a tečování míčku

Je to útočná činnost, při níž se hráč, který se ocitl v blízkosti branky nebo dobíhající k brance snaží zasáhnout míček vyražený brankářem, případně tečovat střelu spoluhráčů. Tato druhá střela v krátkém časovém sledu je pro brankáře velmi nebezpečná a v mnoha případech znamená branku.

5.2 Obranné herní činnosti

1. Obsazování hráče s míčkem

Je to činnost, při které se bránící hráč snaží odebrat míček soupeři, nebo zpomalit útočnou akci s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce v případě, že již má míček pod svou kontrolou.

2. Obsazování hráče bez míčku

Obsazování hráče bez míčku je herní činností, která má za cíl znemožnit soupeři převzetí míčku. Její úspěch je závislý především na správném postavení bránících hráčů a včasném přistoupení k protihráči bez míčku.

Jak při obsazování hráče s míčkem, tak i při obsazování hráče bez míčku je bránící hráč značně omezen. To znamená, že nesmí zvednout, blokovat či kopnout do soupeřovy hokejky, vložit nohu nebo hokejku mezi soupeřovy nohy. Protihráče smí obránce atakovat pouze ramenem, nesmí do něj naběhnout ani strčit a také nesmí bránit brankáři ve výhozu.

3. Blokování střel

Je to obranná činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku do branky. Ve florbale není dovoleno hrát v leže a v sedě, blokování střel se tedy provádí hlavně v pokleku, kdy se blokující hráč jedním kolenem dotýká palubovky.

Velice důležitá je tato činnost při obraně ve standardních situacích v blízkosti vlastní branky. Staví se tzv. „zed“ ve vzdálenosti minimálně tři metry od míčku.

4. Obrana prostoru

Obrana prostoru je činnost, při které se obránce snaží vhodným postavením bránit prostor a tak znesnadnit či znemožnit činnost soupeře. Obránce ustupuje ke své brance tak, aby měl útočníky vždy před sebou. Touto činností se snaží získat čas, aby se do obrany stihli vrátit i jeho spoluhráči. Bránící hráč jen naznačuje obranné zákroky a vyčkává na chybu soupeře. V případě přihrávky se může pokusit míček vypíchnout.

5. Činnosti doplňující

vhazování – při vhazování je míček v klidu mezi čepelemi, spodní ruka nesmí svírat hůl nadhmatem a být níže než 250mm od dolního okraje hole. Tuto vzdálenost musí mít každá hůl zřetelně označenu. Čeká se na signál od rozhodčího. Při vhazování musí čepel zasáhnout míček, nesmí však dojít k její nadzvednutí nebo blokování. Ostatní hráči jsou ve vzdálenosti 3m od míčku a pouze při vhazování na středu hřiště musí být každé družstvo na své polovině.

5.3 Činnost brankáře

Postavení brankáře je zcela odlišné od ostatních hráčů v týmu. Na rozdíl od hráčů v poli odehraje brankář většinou celý zápas bez střídání a jsou na něj kladeny daleko větší nároky, zejména po psychické stránce. Každá jeho chyba je totiž viditelnější – znamená jistý gól. Chybu hráče v poli ještě může napravit spoluhráč nebo brankář. Ke svému výkonu potřebuje brankář jiné dovednosti než hráč v poli.

(Skružný, 2005)

Činnost brankáře se zpravidla odehrává v malém nebo velkém brankovišti. Pokud se brankář nedotýká žádnou částí svého těla prostoru velkého brankoviště, je považován za hráče v poli bez hokejky.

5.3.1 Základní postoj brankáře

V základním postoji brankář klečí, kolena jsou od sebe vzdálena na šířku ramen, chodila před brankovou čarou. Prsty obou dolních končetin jsou přivrácené k sobě směrem k holením, nártý jsou ponechány ve vzduchu a podlahy se dotýkají pouze prsty. Pokud se nárt dotýká podlahy, je pohyb nohy ke spodním rohům branky těžší a tím i pomalejší. Pánev je mírně podsazená a trup je lehce nakloněn vpřed. Hlava oproti trupu v mírném záklonu a horní část masky by vzhledem k výšce střely měla dosahovat na úroveň břevna branky. Pozice paží je často velmi individuální záležitost každého brankáře, ale z hlediska efektivity pohybu brankáře i úspěšnosti zásahu se doporučuje, aby paže byly v pozici, kdy ruce jsou zhruba ve výšce ramen, dlaně otočeny proti míčku. Ruce jsou v pozici před tělem, aby oči mohly lépe sledovat pohyb rukou a koordinovat pohyb proti míčku a také proto, aby zákrok mohl proběhnout před tělem.

Základní postoj brankáře vzhledem ke střele znamená snažit se o vykrytí co možná největšího prostoru branky (vykryvání střeleckého úhlu) a současně být připravený vystihnout směr přihrávky soupeře nebo tuto přihrávku chytit. Brankář zaujme postoj uprostřed pomyslné linie dráhy míček (čepele hokejky), branka a nestřílející hráč branka.

5.3.2 Pohyb brankáře

Základní pohyb brankáře vychází z odrazů špičky nohy. Pohyb brankář provádí buď do strany, dopředu do strany nebo přímo vpřed. Tělem by však měl jít vždy přímo proti potencionální střele.

Postoj a pohyb brankáře můžeme rozlišit podle vzdálenosti a úhlu střely a také podle jejího umístění tzn. střela do spodní či horní části branky.

- a) pohyb a postoj při střele do spodní části branky
- b) pohyb a postoj při střele do horní části branky
- c) pohyb a postoj proti střelám z úhlu z krátké vzdálenosti

d) pohyb a postoj proti střelám z úhlu ze střední a delší vzdálenosti

a) pohyb a postoj při střele do spodní části branky

Při chytání ve spodní části branky se jedna dolní končetina natahuje směrem ke spodnímu rohu branky (tam, kam míří střela), druhá noha by měla vykrývat prostor mezi nohama brankáře. Souhlasná ruka s nataženou nohou směřuje ve stejný moment do stejného prostoru jako natahovaná noha a vykrývá tak prostor nad nohou. Pohyb dolních končetin (proti míčku a vykrývání prostoru mezi nohama) začíná až v okamžiku střely. Trup se neuklání.

b) pohyb a postoj při střele do horní části branky

Při zákroku v horní části branky směřuje ruka brankáře přímo do horního rohu dlaní proti míčku a tento prostor zaujímá. Horní část trupu následuje pohyb ruky tak, aby ruka dosahovala úplně až do horního rohu branky. Souhlasná noha provádí stejný pohyb jako při chytání v dolní části branky, druhá noha opět vykrývá volný prostor mezi nohama brankáře.

c) pohyb a postoj proti střelám z úhlu z krátké vzdálenosti

Střely, které vycházejí z prostoru rohu (bod pro rozehrání) nebo v jeho blízké vzdálenosti brankář vykrývá přesunem do postoje těsně u bližší tyče branky. Přesune se proti střele tak, že prsty nohou jsou na straně brankoviště, kolena na čáře malého brankoviště nebo mírně před ním. Správně umístěná pravá paže (při střele z levého rohu) zakrývá dole prostor u tyče nad nohou až do výše ramene a menší prostor pro proniknutí střely nad ramenem se brankář snaží vykrýt maskou nebo ramenem. Pravá noha pokrývá prostor mezi nohami, levá je mírně unožená do hřiště, avšak ne ve směru brankové čáry. Levá ruka je ve střední pozici, přibližně na úrovni ramene mírně před tělem.

d) postoj a pohyb proti střelám z úhlu ze střední a delší vzdálenosti

Proti střelám, které přicházejí ze střední a delší vzdálenosti, se brankář snaží zmenšit protihrači střelecký úhel pohybem proti míčku a přitom zachovat postavení v linii

míček – branka. Tímto pohybem nedá brankář hráči prostor pro rozhodnutí, kam umístit střelu a herní situace pokračuje velmi často tak, že je hráč zahnán do postavení, kdy se nedokáže rozhodnout, který z rohů je pro zakončení vhodnější. Když je toto rozhodování otázkou velmi krátkého časového úseku, hráč často propásne ten nejvhodnější moment pro střelbu a pokračuje pouze ve vedení míčku do rohu.

Brankář může zmenšovat střelecký úhel vysunutím proti míčku již před střelbou (viz. výše) nebo až v okamžiku střelby.

5.3.3 výhozy a zakládání útoku

Při zápase mají výhozy brankáře velký význam. Dobře a přesně provedený výhoz nebo založení útoku umožňuje přinejmenším zpracování míčku vlastními hráči a někdy může přinést i bezprostřední ohrožení soupeřovy branky nebo – li rychlý protiútok. V častých situacích může brankář založením útoku také značně uklidnit hru.

Výhozy můžeme podle způsobu jejich provedení rozlišit na několik druhů:

- a) výhoz spodem
- b) výhoz vrchem
- c) výhoz na krátkou vzdálenost

- a) výhoz spodem

Výhoz spodem se obvykle používá k založení útoku na vlastní polovině. I tento výhoz může sloužit k rozehrání rychlého protiútoku v případě, že je volný prostor pro přihrávku po zemi. Výhodou správně provedeného výhozu spodem je, že míček neskáče a brankář by se tak měl snažit přihrát přímo na spoluhráčovu hokejku.

b) výhoz vrchem

Výhoz vrchem, narozdíl od výhozu spodem, se používá pro založení útoku na větší vzdálenost přes polovinu hřiště, podle pravidel ovšem musí být první dotyk míčku o zem ještě na vlastní polovině. V případě, že se tedy výhoz provádí na větší vzdálenost než je polovina hřiště, používá se tzv. skákající výhoz. Skákající míček je obtížnější zpracovat jak pro soupeře, tak i pro vlastní hráče a proto je pro tento typ výhozu velice důležitá přesnost, se kterou ho brankář využívá.

c) výhoz na krátkou vzdálenost

Dalším způsobem výhozu je „přihrávka“ míčku spoluhráči po podlaze na krátkou vzdálenost. Při tomto způsobu přihrávky se brankář předkloní a pokrčí se v kolenu, aby mohl dát ruku co možná nejbližší k podlaze. Míček přihravá spoluhráči kutálením, což se nedá srovnávat s hodem a ani se zde nepoužívá stejná síla jako při ostatních způsobech výhozu. Důležitá je především přesnost přihrávky a to, že míček neskáče.

1.1 Použití klamání při výhozu

K překonání soupeřovi obrany musí brankář také ovládat rozmanité techniky klamání spojené s výhozem. Nejpoužívanější způsob klamání je naznačení výhozu.

Brankář s míčkem v ruce se dostává několika rychlými kroky (během) až k okraji brankoviště. Poté ale míček nevyhazuje, učiní opět několik rychlých kroků zpět a přihravá míček na svého spoluhráče do jednoho či druhého rohu. Při tomto klamání se hráči soupeře, kteří se nacházejí v blízkosti okraje brankoviště, přemístí směrem do vlastního obranného postavení či ustoupí, aby plnili pravidlo vzdálenosti 3 metry od brankáře. Pokud je toto klamání úspěšné, přinese 5 – 10metrů volného prostoru pro založení útoku.

Pohled do různých směrů, kam soupeři předpokládají výhoz, ve spojitosti s klamáním výhozu tělem usnadňuje brankáři situaci:

- schování míčku před výhozem, např. postavení se do pozice bokem do hřiště a držení míčku na druhé straně těla, brankář neukazuje soupeři směr výhozu
- rychlá výměna míčku z ruky do ruky před provedením klamného výhozu vrchem, po kterém následuje rychlá přihrávka na obránce
- jasné ukázání směru výhozu, po kterém následuje výhoz na opačnou stranu hřiště, použití tohoto klamání vyžaduje od brankáře dobrou koordinaci, aby výhoz jiným směrem byl proveden správně, dostatečně razantně a především přesně
- signály domluvené se spoluhráči: naznačení výhozu vrchem, zastavení pohybu, otočení a naznačení přihrávky na obránce, po kterém následuje znovu otočení do původního směru a výhoz vrchem do prostoru, kam brankář původně naznačoval

5.3.4 Činnost při standardních situacích

Při standardních situacích (volný úder, rozehrání) je úkolem brankáře organizování obrany. Při obraně volného úderu musí brankář i hráči zaujmout postavení okamžitě po odpískání přestupku a nediskutovat s rozhodčím ani mezi sebou. Brankář má při uspořádání hráčů do zdi a při rozhodnutí, které místo branky vykryje sám, konečné slovo. Brankář se ovšem nikdy po postavení zdi nestaví za ni. Stavba zdi by při cvičeních měla být brankářem řízena tak, aby nebyla nalezena žádná mezera, kudy by mohl při střele míček projít.

Základní pravidlo stavění zdi říká, že do zdi by se mělo umístit právě tolik hráčů, kolik hráčů soupeře je za míčkem. Brankář by se pak měl snažit najít si takovou pozici, aby viděl míček dříve, než přijde provedení volného úderu.

Při standardních úderech z rohu brankář zaujímá postoj u bližší tyčky a dává pozor na nahození míčku do prostoru brankoviště. Jeho zájmem by mělo být vyrazit ho

ještě v letu, než se stihnou přiblížit protihráči. Měl by si samozřejmě ohlídat možné oběhnutí hráče kolem brány či zpětnou přihrávku k bližší tyčce.

5.3.5 Činnost při přečíslení

Při přečíslení dva na jednoho brankář obsazuje hráče s míčkem, proti které se lehce vysunuje. Zároveň je stále připraven k přesunu směrem k druhému hráči v případě, že mu první hráč bude přihrávat. Obránce se snaží o zachycení přihrávky či o vytlačení těchto protihráčů. Pokud se hráč s míčkem dostane do těsné blízkosti branky, může se mu brankář pokusit zamezit v přihrávce. Při situaci přečíslení tři na jednoho se brankář vysouvá jen nepatrně, aby se mohl včas a rychle přesunout. V přečíslení tři na dva by měl brankář spíše očekávat střelu přes obránce mírným povyjetím.

Při situaci jeden na jednoho je brankář ve střehu a očekává střelu přes obránce, proti které vyjíždí, protože nehrozí žádné jiné nebezpečí od dalšího hráče. Pokud protihráč provede dlouhou kličku, musí být brankář připraven bránícímu hráči pomoci.

5.3.6 Činnost při trestném střelení

Při trestných střeleních se zpravidla ukáží téměř všechny brankářovy schopnosti i dovednosti. Rychlost reakce, pružnost, schopnost protipohybu, krytí pažemi a nohama, správné zakrytí branky a zachování klidu jsou hlavní faktory, které rozhodují o úspěšnosti brankářova zákroku. Jeho základní myšlenkou při trestných střeleních by mělo být nechat hráče, aby začal akci a posléze jen odpovídat na jeho pohyb rychle provedeným zásahem na základě svých schopností.

Brankář protipohyb by měl být velmi vnímavý, odpovídající na hráčovy pohyby a reakce. Pokud brankář provede příliš velký protipohyb, prakticky si tím zcela znemožňuje řešit následující situaci. Za vhodnou hranici pro uskutečnění protipohybu považujeme stav, kdy jsou prsty nohou ve vzdálenosti několika centimetrů od hranice malého brankoviště. Při uskutečňování pohybu proti

trestnému střelení je dobré vycházet ze základního postoje, který se mění v závislosti na řešení situace daným hráčem. V konečné situaci trestného střelení by se měl brankář vyvarovat příliš časněho lehnutí na bok, naopak by se měl snažit udržet na kolenou co nejdéle a snažit se hráče takto vyvést do co nejméně výhodného úhlu. Jestliže má hráč po brankářově položení na bok míček stále pod kontrolou, měl by se brankář i nadále svým pohybem po zemi snažit zmenšit hráči jeho střeleckým úhel. Tento pohyb, stejně jako při přesunech, vychází z odrazu od špiček nohou.

5.3.7 Hra za brankou

Pokud je míček v držení soupeřových hráčů, např. při přesilové hře v obranném pásmu bránícího týmu, často směřuje do hry za branku. Odtud se poté snaží hráč soupeře nalézt prostor pro přihrávku nebo alespoň rozpohybovat obranu. V době kdy je míček za brankou je velmi důležité, aby brankář věděl, kdy se má přesunout od tyče k tyči a přerušit tak svůj kontakt s míčkem. Podle pohybu hráče se brankář přesouvá od jedné strany branky k druhé tak, že vnitřním kolenem je vždy u bližší tyčky a druhou nataženou nohou se snaží pokrýt spodní část branky. Přemísťuje se vždy se čelem do hřiště a pro jednodušší určení své pozice může využít tyče branky. Po každém přesunu si rukou zkontroluje postavení tyček a tím i své vlastní postavení.

Neméně důležité je umění přerušit soupeřovu přihrávku směřovanou před branku. Zamezit soupeřově přihrávce vycházející z prostoru za brankou může brankář dvěma způsoby. Pokud se hráč nalézá na pravé straně branky, může brankář položit svou pravou ruku na podlahu a tím mu znemožnit možnost přihrát spoluhráči, nebo může před tuto tyčku vysunout pravou nohu a tím zamezit témuž. Nevýhodou této druhé varianty je, že brankář sedí na zadku a je tedy omezen v dalším pohybu.

5.3.8 Hra mimo velké brankoviště

Pokud se brankář žádnou částí svého těla nedotýká prostoru velkého brankoviště, je považován za hráče v poli a smí hrát míček pouze nohou.

6 Rozdíly v tréninkové přípravě brankářů a hráčů v poli

6.1 Kondiční (fyzická) tréninková příprava

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou sportovní výkonnost hráče. Vysoká úroveň sportovních výkonů může vyrůst jen z širokého všestranného základu, který nachází své vyjádření v trénovanosti sportovce.

V rámci kondiční (fyzické přípravy) se řeší tyto úkoly:

1. Zdokonalování všestranného pohybového základu:
 - Rozšiřováním počtu osvojených pohybových dovedností a návyků
 - Rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jejich projevů
2. Rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních schopností na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů.
3. Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení.

Z podstaty a funkce kondiční přípravy v tréninku vyplývá její rozdělení:

A. Obecná kondiční příprava

Obecná kondiční příprava je zaměřena především na rozvoj funkčních možností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje. Je nejdůležitějším předpokladem zvyšování výkonnosti sportovce.

B. Speciální kondiční příprava

Speciální kondiční příprava by měla být zaměřena na maximální rozvoj pohybových schopností, které jsou pro daný sportovní výkon specifické.

Obecná i speciální kondiční příprava tvoří jeden celek a proto i obecná příprava musí vykazovat vztah k danému sportovnímu odvětví. Obsah fyzické přípravy je vždy odvozen ze specifiky sportovního výkonu.

C. Rozvoj pohybových schopností

Tvoří jádro kondiční přípravy. Pohybové schopnosti se nejčastěji definují jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy „ rychlosti“, „síly“, „vytrvalosti“ apod., jejich poměr je však v různých případech odlišný, neboť závisí na pohybovém úkolu, který je právě plněn.

Správnou formou, intenzitou a zaměřením kondiční přípravy můžeme u hráče dosáhnout optimálního stavu fyzické i duševní připravenosti. Tento stav poté determinuje zatížitelnost sportovce, tedy míru jeho možného zatížení jak v tréninku, tak i v soutěžní sezóně. Čím lepší je tedy kondiční příprava sportovce, tím větší jsou možnosti jeho tréninkového a soutěžního zatížení.

(Choutka, Dovalil, 1987)

6.2 Všeobecná kondiční příprava ve florbale

Ve florbale se na kondiční přípravu zaměřujeme v tzv. přípravném období, tedy několik týdnů po skončení soutěžní sezóny. Klasické soutěžní období trvá od září do dubna, ale mezinárodní soutěže často sezónu prodlužují. To znamená, že hráči mají obvykle měsíc až měsíc a půl pauzu po odehrání posledního zápasu nebo turnaje a období přípravné začíná dva až tři měsíce před další soutěžní sezónou.

1. Fyziologie florbalu

Florbal je kolektivní hra, u které převládá intervalový a přerušovaný typ aktivity, která vyžaduje dostatečně široký rozsah motorických dovedností, rychlý postřeh a schopnost reagování na danou situaci a vysokou úroveň celkové tělesné zdatnosti. Fyziologické nároky na hráče se samozřejmě odlišují podle toho, které postavení v družstvu hráč zaujímá (útočník, obránce, brankář) a také na herním stylu.

Tento sport je založen na střídání cyklických a acyklických pohybových činností, což může být například běhání a střelba. Krátké časové úseky maximálního zrychlení a sprintu se zde střídají s plynulým během, osobními souboji, přihrávkami a střelbou. Útočné řady a dvojice obránců se zapojují do hry během střídání, přičemž časový poměr výkonu na hřišti a na střídačce je zhruba 1:2.

6.2.1 Všeobecná kondiční příprava hráče v poli

Výkon ve florbale závisí především na dobré trénovanosti jedince a technicko - taktické vyspělosti. Důležitým a taktéž základním pohybem je v tomto sportu bezesporu běh. V návaznosti na tuto pohybovou činnost pak také různé skoky, poskoky, výpady, cval stranou a další přirozené pohyby. Další svaly, které se ve florbale hojně zapojují a to zejména při střelbě jsou sval deltový, svalové skupiny horních končetin a při střele zápěstím také svaly předloktí.

Intervalový způsob práce v utkání klade specifické požadavky na energetické zabezpečení organismu. Přibližně platí, že doba výkonu hráče během zápasu je o polovinu kratší než doba jeho odpočinku během střídání. V průběhu celého utkání tedy může každý hráč vystřídat až 45- krát, o celkové délce 30 až 40 minut podle jeho kvality, nebo podle toho jestli se účastní přesilovek a hry v oslabení. Průměrná délka vzdálenosti naběhané v průběhu utkání se pohybuje kolem pěti až šesti kilometrů.

Kondiční příprava tedy probíhá především v letním období a to zpravidla ve venkovním prostředí. Nejprve v polovině letní přípravy se začíná trénovat opět v hale. Téměř všechny florbalové týmy využívají během letní přípravy možnost

výjezdu mimo oblast běžného tréninku. Změna prostředí a mnohdy členitější terén mohou poskytnout nové stimuly pro úspěšný rozvoj požadovaných schopností.

Zpravidla zahrnuje letní příprava tři fáze. V první fázi je trénink zaměřen na rozvoj vytrvalosti a současně se začíná i s trénink zaměřeným na svalovou sílu. Druhá fáze zahrnuje především aerobní vytrvalostní trénink a opět posilování. Poslední fáze letní přípravy má za úkol udržet získanou vytrvalost a sílu a zároveň rozvíjet anaerobní schopnosti organismu intervalovým tréninkem. V závěrečném soustředění se důraz klade hlavně na nácvik herních kombinací a signálů. Přípravná přátelská utkání potom mají za úkol připravit hráče na jejich realizaci v soutěžním utkání.

Celé přípravné období zahrnuje asi padesát tréninků, dvě až tři soustředění a několik přátelských utkání a turnajů.

Tréninky zaměřené na rozvoj kondice můžeme podle jejich hlavního zaměření rozdělit na několik částí:

- a) Trénink zaměřený na rozvoj vytrvalosti
- b) Trénink zaměřený na rozvoj rychlosti
- c) Trénink zaměřený na rozvoj síly
- d) Trénink zaměřený na rozvoj obratnosti

- a) Trénink zaměřený na rozvoj vytrvalosti

Trénink vytrvalosti je v kolektivních sportech spíše podpůrnou záležitostí. Je však základní schopností nezbytnou pro perspektivní výkonnostní vzestup. Je totiž podmínkou pro absolvování většího objemu tréninku. V zájmu zvyšování výkonnosti musí být hráč schopen absolvovat při tréninku podstatně větší specifické zatížení, než představuje soutěž. Neměli bychom zapomínat ani na skutečnost, že dlouhodobá vytrvalost je základem pro rozvoj ostatních druhů vytrvalosti. Aby tedy hráč při utkání mohl odvést optimální výkon, je nezbytný dostatečný rozvoj jeho vytrvalostních schopností.

K hlavním prostředkům rozvoje této schopnosti patří běh nebo jiný pohyb cyklického charakteru. A to buď metodou nepřerušovaného zatížení nebo metodou intervalovou.

Metody užívané k rozvoji vytrvalostních schopností:

➤ Intervalový trénink

Způsob rozvíjení střednědobé vytrvalosti, kdy se střídá zatížení s vysokou intenzitou a relativně krátkým odpočinkem. Při intervalovém tréninku se spolu s vytrvalostními schopnostmi rozvíjejí i schopnosti rychlostní. Pro jeho vyšší nároky na organismus sportovce se s ním doporučuje začínat až ve starších žákovských kategoriích.

➤ Nepřerušovaná zátěž

Pravděpodobněji nejčastěji využívaná metoda vytrvalostního tréninku v první fázi letní přípravy. Její základ spočívá v provádění cyklické pohybové činnosti po dlouhou dobu tzn. 30 a více minut. Tímto způsobem se nejvíce rozvíjí dlouhodobá vytrvalost.

➤ Fartlek

Je to zábavná metoda nácviku vytrvalostních schopností pocházející ze Švédska, využívající různé terénní nerovnosti ke změnám tempa. Je to trénink spojující v sobě prvky intervalové metody s prvky nepřerušované zátěže

Tréninky zaměřené na zlepšování a získávání vytrvalostních schopností zařazujeme do první fáze letní přípravy. Tréninkových jednotek zaměřených tímto směrem by mělo být přibližně 13 – 15. Jak již bylo zmíněno, do této fáze kondiční přípravy patří i tréninky silové.

b) Trénink zaměřený na rozvoj rychlosti

Rychlost je, podobně jako obratnost, schopnost, která se nejlépe rozvíjí ještě v dětském věku. Optimální doba kdy se tato schopnost nejlépe rozvíjí je mezi 7 – 11. rokem života. Vrcholem kdy by mělo být dosaženo nejvyšších rychlostních schopností je věk mezi 18 – 20-ti lety. Avšak ani po dosažení této věkové hranice by neměl být rychlostní trénink opomíjen, ale měl by být alespoň zaměřen na udržování již dosažených schopností.

V průběhu letní přípravy zařazujeme rychlostní trénink zhruba 2 – 3 krát týdně a to až do její 2/3, po získání vytrvalostních schopností. Je to přibližně 12 – 14 tréninků, ale počet se odvíjí individuálně od celkového tréninkového plánu každého týmu. Dávkování je nejčastěji 3 krát týdně o časové sumaci 4 – 5 hodin.

Rychlostní schopnosti při florbalovém přípravě se trénují zpravidla v hale, na oválu nebo na hřišti. Zařazování tohoto tréninku do terénu je krajně nevhodné, protože zde hrozí možnost mnoha poranění svalového aparátu.

Prostředky ke zvýšení rychlostních schopností mohou být:

- Sprinty
- Stupňované sprinty
- Rychlé starty na krátkou vzdálenost
- Štafetové hry
- Překážkové hry

c) Trénink zaměřený na rozvoj síly

Silové schopnosti hrají určitou úlohu ve všech sportovních odvětvích. Stále větší význam získávají i ve sportovních hrách, které se stávají stále rychlejšími a agresivnějšími. Ve florbale a vlastně i ve všech ostatních sportovních by se ovšem trénink zaměřený speciálně na rozvoj silových schopností neměl zařazovat dříve než

kolem 15 – ti let věku. V této době je možné začít posilovat bez větších obav a hlavně s výrazným efektem nárůstu svalové hmoty.

Silový trénink florbalistů zařazujeme v první a druhé fázi přípravného období. Zaměřuje se na posílení všech svalových skupin a rozhodně by se nemělo opomíjet kompenzační cvičení na oslabené svalové skupiny.

K hlavním prostředkům rozvoje síly patří:

- Úpolové hry – zápasy, páky, přetahování
- Cvičení ve ztížených podmínkách – běh do kopce, tažení partnera
- Přirozené posilování – posilování vlastní vahou, kliky, shyby, angličáky, činky s malou zátěží (1-5kg), medicinbaly
- Silové vstupy – u mladších věkových kategorií, posilování v průběhu hry
- Posilovna – samostatná tréninková jednotka u vyšších věkových kategorií

Silové tréninky by měly být zaměřeny hlavně na posílení velkých svalových skupin a nedílnou součástí těchto tréninkových jednotek by měla být i vyrovnávací a kompenzační cvičení.

d) Trénink zaměřený na rozvoj obratnosti

Komplexní povaha obratnostních schopností do značné míry určuje i formy, prostředky a metody jejich rozvoje. Významná je také skutečnost, že všechny oblasti obratnostních schopností se nejúčinněji rozvíjejí mezi 7. až 10. rokem věku. To znamená, že těžiště rozvoje obratnostních schopností spadá do období, které je vymezeno etapou předpřípravy a etapou základního tréninku. Trénovatelnost obratnostních schopností je prokázána, i když je známo, že jednotlivé oblasti jsou schopny rozvíjet se v různé míře. Zásadně však platí, že k rozvoji všech komponent obratnostních schopností je nutné opakovat rozvíjející cvičení ve velkém objemu, v přiměřené intenzitě a na vysoké kvalitativní úrovni.

(Choutka, Dovalil, 1987)

Rozvoj obratnosti tedy patří mezi hlavní úkoly tréninku a to hlavně v žákovských kategoriích. Kvalitní rozvoj obratnosti v nízkém věku bude kvalitně ovlivňovat výkony hráče po celou dobu jeho účasti v soutěži. Její rozvoj jde v ruku v ruce i s rozvojem rychlostních schopností.

Mezi hlavní metody rozvoje obratnosti patří:

- Slalomové dráhy
- Překážkové hry
- Cvičení v neobvyklých podobách – slalomy pozadu, cviky které běžně provádíme na levou/pravou stranu, provádíme na stranu opačnou
- Cvičení v různých vnějších podobách – běh v lese, mělké vodě, oranici, po vrstevnici prudkého kopce
- Cvičení na zdokonalení ovládání předmětů – dribling, švihadla, cviky s několika míči najednou
- Cvičení na orientaci v prostoru – kotouly, hvězdy, běhy s otočkou, starty z neobvyklých poloh.

6.2.2 Všeobecná kondiční tréninková příprava brankáře v přípravném období

Brankáři se stejně tak, jako ostatní hráči, během přípravného období zaměřují především na rozvoj fyzické kondice a zlepšování techniky chytání, včetně pohybu brankáře. Kromě rozvoje fyzické kondice je potřebné nastavit správný a vyhovující systém tréninku, včetně protahovacích cvičení, posilování svalů a správného provádění základních činností a také osvojení si vlastního stylu.

Pohyb v brankovišti a základní dovednosti, které jsou dlouhodobě nacvičované, opakovaně zdůrazňované základní techniky a pohyby utváří při správném počtu opakování základ pro budoucí automatické reakce na podněty vznikající v herních situacích.

Během přípravného období se brankáři rádi věnují také jiným sportům. Venku lze provozovat mnoho disciplín a je dobré těchto rozmanitých možností využít. V každém případě je však potřeba přemýšlet nad cílem co nejvíce zvýšit dosavadní kondici a rozvinout základní brankářské dovednosti.

Mezi vhodné doplňkové sportovní aktivity patří následující:

- Celé tělo – posilování, plavání, veslování
- Paže a trup – squash, badminton, basketbal
- Nohy – fotbal, in – line, běhy, cyklistika

Objem tréninku

V tomto období by se měl čas, který brankář věnuje tréninku, pohybovat průměrně mezi 10 – 13 hodinami týdně. To odpovídá asi šesti 1,5 až 2 – dvou hodinovým tréninkovým jednotkám. V první polovině letní přípravy by měl brankář společně s týmem strávit týdně 3 – 4 tréninkové jednotky a k tomu mít svůj vlastní trénink zhruba 4 – 6 hodin, tedy 2 až 3x týdně. Dobu vlastního tréninku pak brankář násobí svou aktivitou a snahou o správné provedení brankářských pohybů a technik.

V druhé polovině letní přípravy je pro brankáře velmi důležité absolvovat speciální brankářské tréninky a to alespoň 2 krát za týden o celkové časové sumaci 2 – 3 hodiny. Kromě speciálních cvičení musí trénink obsahovat také posilovací cvičení, cvičení na rozvoj koordinace, strečinková cvičení a také cvičení kompenzační, na která během soutěžní sezóny nezbývá tolik času. K tomuto tréninku brankář potřebuje také hráče. Vhodnou organizací a náplní tréninkových jednotek se dá spojit speciální brankářský trénink s trénink ostatních hráčů tak, aby mohlo celé družstvo trénovat pohromadě.

Kondiční posilování vhodné pro brankáře

- Hod míčkem, medicinbalem – pozitivně ovlivňuje výhozy
- Sedlehy, sklapovačky, plazení, kliky – pozitivně ovlivňuje svaly trupu, zad
- Krabí běh, dřepy s výskokem, skoky, překážky, kopce, různé běžecké úseky sprinty – pozitivně ovlivňují svalstvo dolních končetin

Posilování během první fáze přípravného období je zaměřeno na celé tělo s co možná nejpřesnějším a správně technicky zvládnutým provedením, správnou rychlostí se zachováním pružnosti, avšak bez opomenutí zaměřit se na hlavní partie tolik důležité pro účinné výhozy, tzn. svalstvo ramen a paží. Posilování plně postačí 2 – 3 krát týdně po dobu 60- ti minut, mezi posilovacími tréninky by měl být vložen den volna důležitý pro správnou regeneraci. Každý trénink začíná správným zahřátím a protažením v rozsahu 10 – 15 minut, například švihadlem či během o nízké intenzitě.

Věkové a zdravotní aspekty

V kondiční, ale i v technické a taktické přípravě by se měl zohledňovat věk trénovaných hráčů a jejich zdravotní stav. V žákovské kategorii by měl být trénink zaměřen především na rozvoj obratnosti a zdravotně orientované zdatnosti. Trénink dětí a mládeže nemůže kopírovat tréninkový systém dospělých z důvodu somatických i psychických rozdílů mezi dětmi a dospělými. Toto pravidlo bývá často nerespektováno a v důsledku toho se setkáváme s těmito chybami: nesprávné chápání soutěží, nerespektování stupně vývoje a růstu dětského organismu a jeho nadměrné zatížení, následné narušení fyziologických pochodů a narušení normálních sociálních vztahů. Jako následek nadměrného zatížení a jeho nedostatečné kompenzace se objevují větší zdravotní potíže, jako jsou; bolesti zad a kloubů (zejména kolen a kotníků), zkrácené a naopak ochablé svalové skupiny, hyperlordózy nebo skoliózy zad. Proto je velice důležité nepodceňovat relaxační respektive rehabilitační cvičení.

(Havlíčková, 1993)

Mezi hlavní a zároveň nejčastěji se vyskytující zranění ve florbale, jsou převážně zranění dolních končetin. Rychlé změny směru, nebo nečekaný náraz do kolenního kloubu mívají za následek natržení či úplné přetržení vazů nebo poškození menisků. Výrony kotníků, natažení či natržení svalu a různé naraženiny rovněž nejsou výjimkou. Dále se u florbalistů často objevují potíže se zády, zápěstím a oblastí ramenního pletence. U brankářů se často vyskytují poranění třísel, kolenních vazů. Odřenin dlaní a prstů nebo poranění nehtového lůžka pak bývá důsledkem seknutí hokejkou.

7 Výzkumná část

7.1 Hypotézy

Na základě studia literatury a vlastní hráčské zkušenosti jsem si stanovila následující hypotézy:

H1. Předpokládám, že existují minimálně 3 prostředky specifického tréninku, které jsou používané pro rozvoj florbalových brankářů.

H2. Specifická příprava gólmanů u nás je nedostatečná, předpokládám, že jen polovina mnou sledovaných brankářů bude mít speciální brankářské tréninky.

H3. Brankáři, kterým jsou umožněny speciální tréninky, dostávají v průměru na zápas o 1 gól méně.

7.2 Metodika výzkumu

Pro sběr dat k výzkumné části bakalářské práce jsem zvolila metodiku kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníku. Kvůli větší objektivitě svého výzkumu jsem se rozhodla nezaměřit se pouze na jednu výkonnostní kategorii, ale naopak jsem se snažila získat co nejširší spektrum hráčů. Mezi pozorovanými brankáři se tedy vyskytují hráči, kteří se objevují v naší reprezentaci, ale i ti, kteří hrají v šesté lize. Výzkum byl věnovaný ženským i mužským kategoriím.

Pomocí odborné literatury jsem sestavila soubor tréninkových cvičení zaměřených na jednotlivé herní dovednosti. Tento soubor je rozdělen na dvě části. První část je věnována hráčům v poli a druhá část brankářům. V části věnované hráčům jsou cvičení zaměřená na střelbu, přihrávku a zpracování, vedení míčku a obsazování a uvolňování hráče s míčkem. V druhé části, věnované brankářům, jsou cvičení zaměřená na zmenšování střeleckého úhlu, přesuny a pohyb brankáře, zaujetí správného postavení vzhledem k míčku a situace 1-0.

7.3 Příprava a organizace výzkumu

V první fázi výzkumu jsem si podle prostudované literatury a vlastní zkušenosti zvolila základní témata, kterými se budu zabývat. Na jejich základě jsem posléze zpracovala dotazník, který byl sestaven z uzavřených i otevřených typů otázek. Otázky otevřené

jsem použila zejména v těch případech, kdy bylo žádoucí ponechat respondentovi dostatečný prostor k vlastnímu vyjádření.

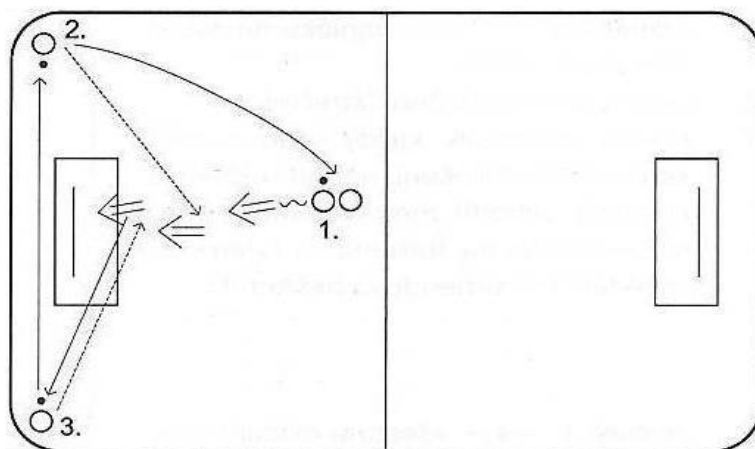
V následující fázi jsem dotazník dala k vyplnění vybraným gólmánům a gólmankám. Po zajištění dostatečného množství podkladů, jsem se začala zabývat analýzou získaných dat. U otázek číslo 3., 8., 9., 13. a 14. jsem vyhodnotila procentuální zastoupení. U otázek zbývajících zastoupení kvantitativní. Všechny vyhodnocené informace budou přehledně prezentovány v tabulkách a grafech.

7.4 Soubor jednotlivých tréninkových cvičení

7.4.1 Hráči v poli

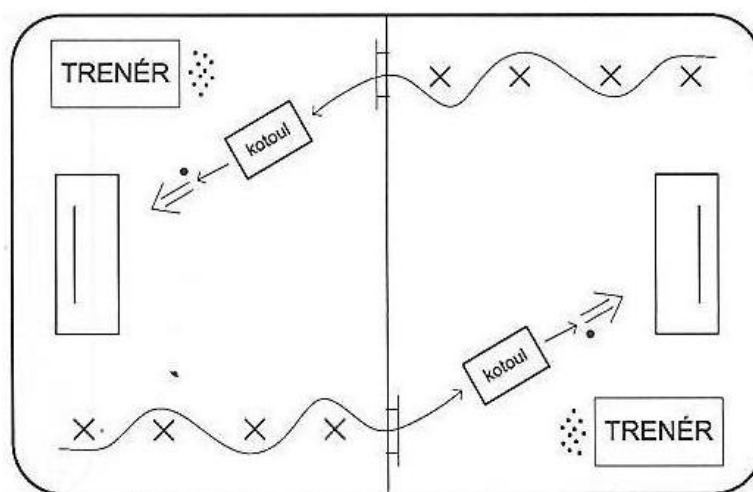
A) Cvičení zaměřená na střelbu

1.) Opakovaná střelba



Cvičení začíná střelou uprostřed golfovým úderem, pak po zpracování následuje střelba tahem a třetí je střelba přímo z přihrávky. Hráči střídají skupiny podle směru hodinových ručiček. Také dbáme na přesnost přihrávek, které jsou základem úspěšnosti cvičení.

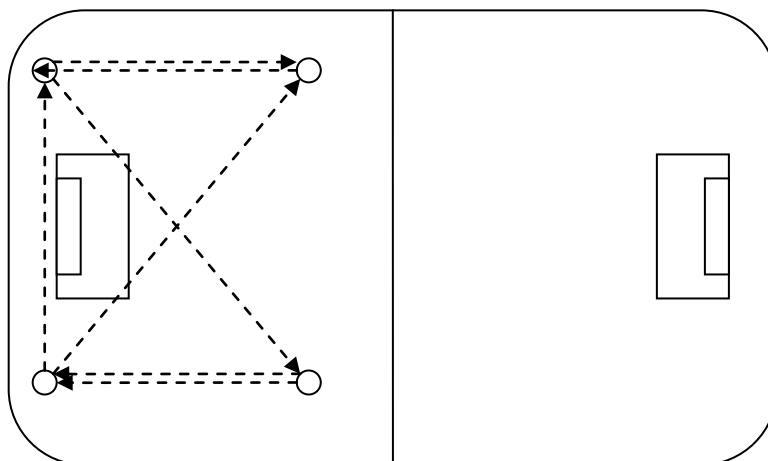
2.) Nácvik a střelba z místa, tahem nebo přiklepnutím



V tomto cvičení mají hráči za úkol proběhnout slalom mezi kužely, spojený s přeskokem lavičky, a pak vystřelit z místa. Míček připravují trenéři, v polovině času cvičení jen vyměníme strany.

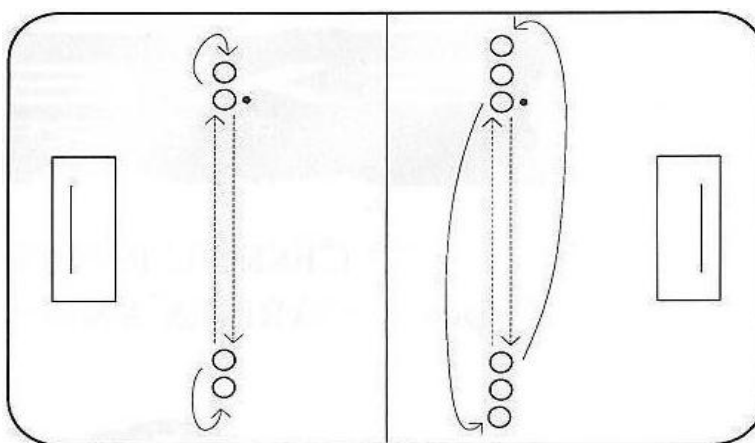
B) Cvičení zaměřená na přihrávku a zapracování

1.) Přihrávka z místa na stojícího hráče



Cvičení provádíme na obou polovinách hřiště, přihrávky je vždy ze správného a klidného postavení na hráče, stojícího s připravenou čepelí na přijmutí přihrávky. Po přihrávce se hráč zařadí do jiné skupiny ve směru nebo v protisměru hodinových ručiček – je nutné to určit.

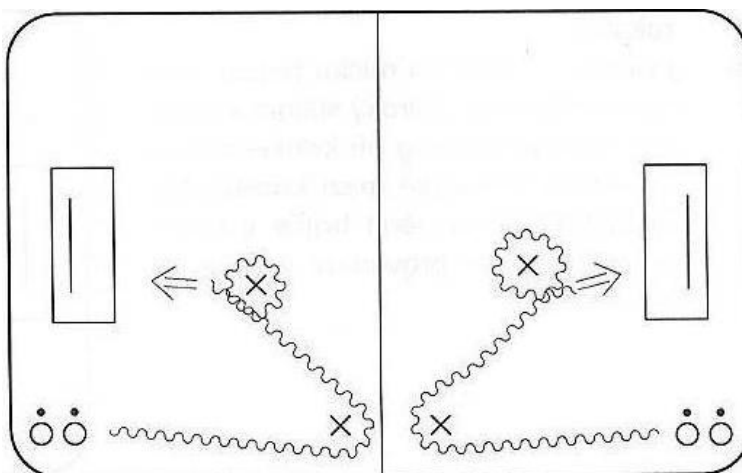
2.) Přihrávka z pohybu na stojícího hráče



Hráči si přihrávají z forhendu na forhend, z forhendu na bekhend, z bekhendu na forhend a z bekhendu na bekhend (4 druhy přihrávek). Při tomto cvičení zvolíme dvě formy – nejdříve se hráči přesunou po přihrávce do stejného zástupu, ve kterém stáli naposledy a ve druhé formě se řídí pravidlem „kam přihraju, tam běžím“.

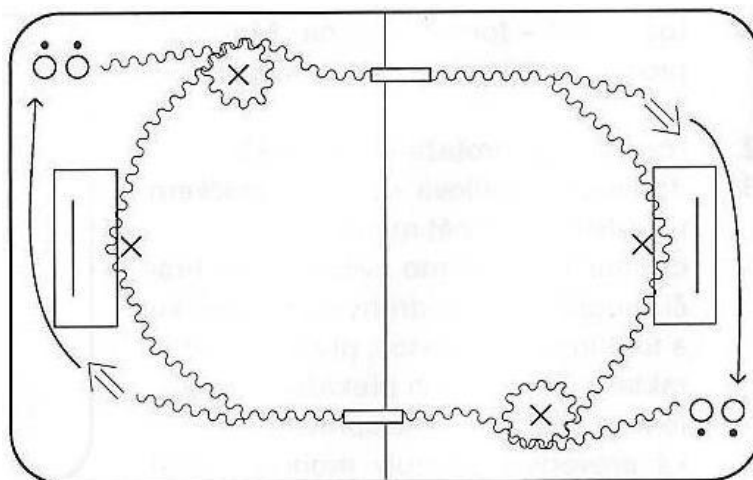
C) Cvičení zaměřená na vedení míčku

1.) Florbalový dribling



Zde je třeba dbát na správný náběh dle schématu, aby se hráči nepohybovali kolem kuželů tak, jak je to pro ně nejjednodušší. Dráhu postavíme zrcadlově na obou polovinách hřiště a pak jen vyměníme skupiny, včetně brankářů. Tím pádem nebudeme muset kužely kvůli orientaci přestavovat.

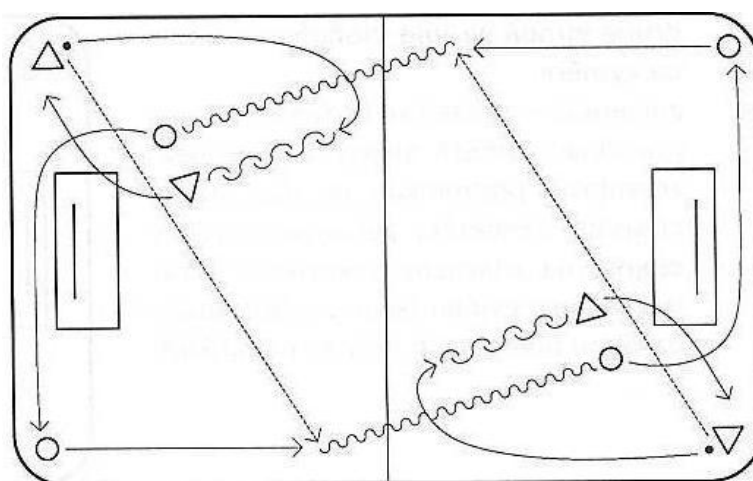
2.) Vedení míčku v karuselových cvičeních



Cvičení s karuselovým charakterem znamená, že všichni hráči začínají stejně (z protějších rohů), běží směrem na druhou polovinu hřiště a obloukem se vracejí opět na polovinu, ze které vybíhali. Tam vždy zakončí činnost střelbou a zařadí se do skupiny, ze které vybíhali. Další důležitou podmínkou je, že se musí v polovině času vyměnit hráči i do druhého rohu, aby se vybíhalo i opačným směrem.

D.) Cvičení zaměřená na obsazování a uvolňování hráče s míčkem

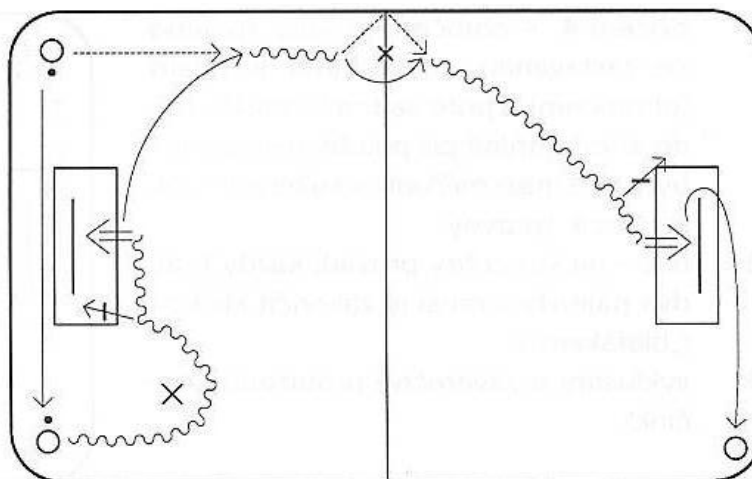
1.) Obsazování hráče s míčkem



Cvičení je nutné řídit pískáním kvůli jeho správnému načasování. Na signál se dají všichni do pohybu, obránce hned po přihrávce musí běžet vpřed, ale ne stále. Musí

správně odhadnout moment, kdy již musí couvat, aby mohl v pohybu vzad bránit útočícího hráče. I v tomto cvičení v polovině měníme orientaci.

2.) Uvolňování hráče s míčkem



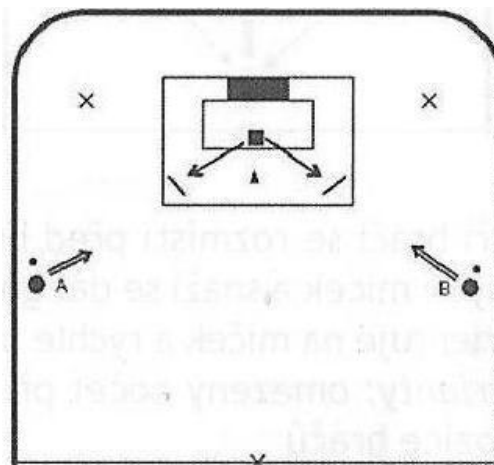
První zakončení na brankáře je libovolnou kličkou tzv. „blafákem“. Druhé uvolnění je obhozením přihrávkou o mantinel a třetí opět libovolnou kličkou. Kvůli brankářům je nutné toto cvičení řídit pískáním.

(Zlatník, 2004)

7.4.2 Brankář

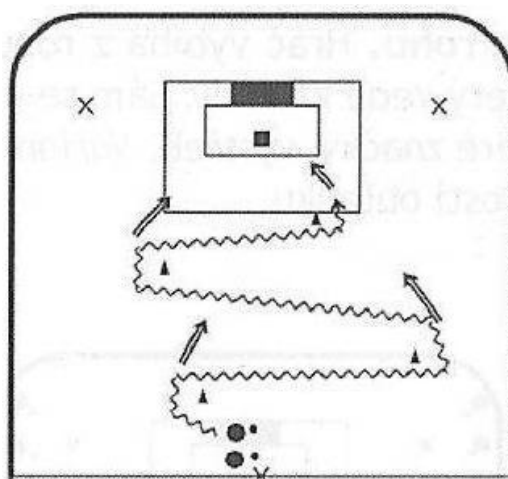
A) Cvičení zaměřená na zmenšování střeleckého úhlu

1.) Levá – pravá



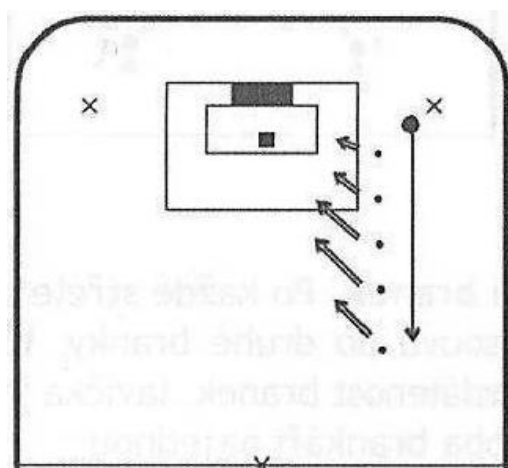
Hráči A a B střídavě střílejí na branku. Značky na podlaze pomáhají brankáři zaujmout správné postavení. Kužel slouží k tomu, aby brankář vždy znovu vycházel z pozice na středu hřiště.

2.) Slalom



V tomto cvičení běží hráč s míčkem slalom mezi kužely a u každého z nich může vystřelit. Brankář musí úhel vždy optimálně zmenšit. Trenér může určovat odkud bude hráč střílet.

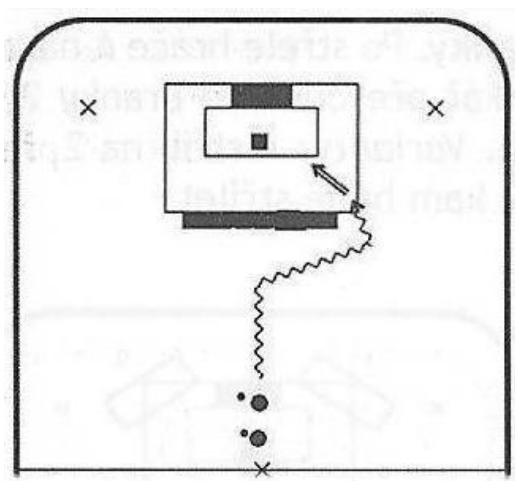
3.) Zmenšování úhlů



Hráč střílí jeden míček po druhém. Brankář musí postupně upravovat své postavení tak, aby zaujímal optimální pozici. Řadu míčků můžeme různě posouvat, utvářet jiné útvary...

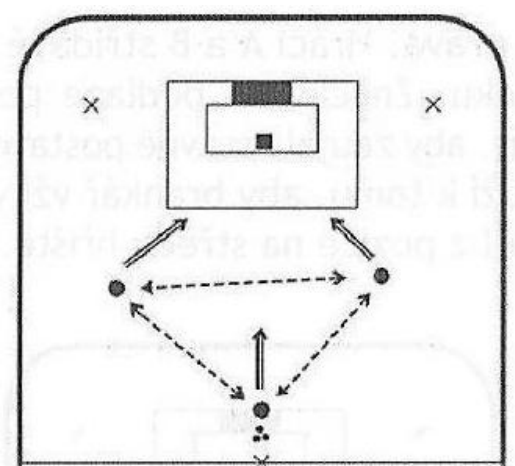
B) Cvičení zaměřená na přesuny – pohyb brankáře

1.) Výběh z rohu



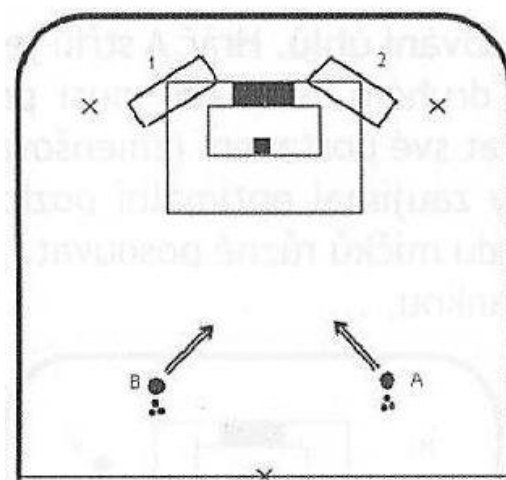
Hráč vybíhá z rohu s míčkem, který vede za zády. Sám se rozhoduje, u které vystřelí. Pro obměny cvičení jsou vhodné změny velikosti oblouku.

2.) 3 – 0



Tři hráči se rozmístí před brankou, přihrávají si míček a snaží se vstřelit gól. Brankář se orientuje na míček a rychle mění pozice. Můžeme různě měnit počet přihrávek i pozice hráčů.

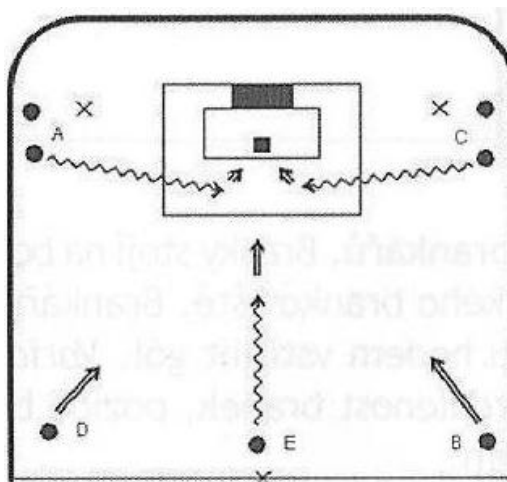
3.) Střídání branek



Po každé střele se brankář přesouvá do druhé branky. Pro obměnu cvičení můžeme měnit vzdálenost branek, vložit lavičku jako překážku anebo se cvičení mohou účastnit dva brankáři najednou.

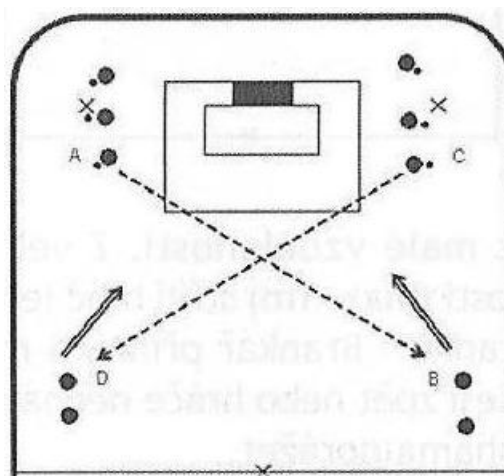
C) Cvičení zaměřená na správné postavení vzhledem k míčku

1.) Různé pozice



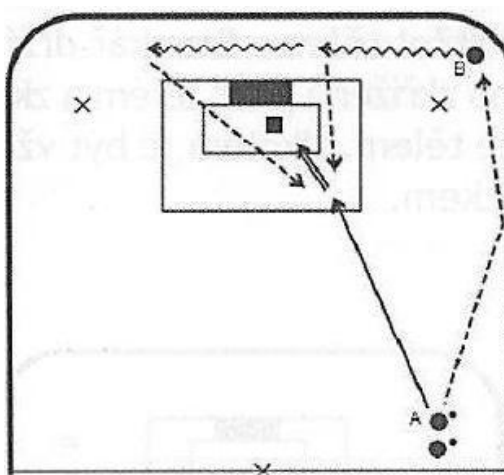
Hráč A začíná a vybíhá s míčkem před branku a střílí. Hráč B střílí od mantinelu, potom hráči C a D a nakonec hráč D ze středu. Trenér určuje rychlost střelby a pořadí hráčů.

2.) Křížná přihrávka



Hráč A přihrává po úhlopříčce na hráče B, který střílí z první. Potom C přihrává D. Brankář následuje svým pohybem míček od přihrávajícího hráče ke střílejícímu. Pro ztížení cvičení se může hráč po střele snažit dorážet, clonit nebo tečovat.

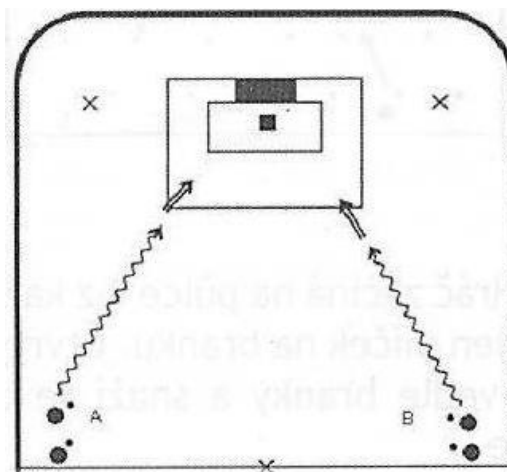
3.) Hra za brankou



Hráč A přihrává podél mantinelu míč do rohu na B, který běží s míčkem za branku a přihrává před první tyčí nebo obíhá branku a přihrává A, který zakončuje.

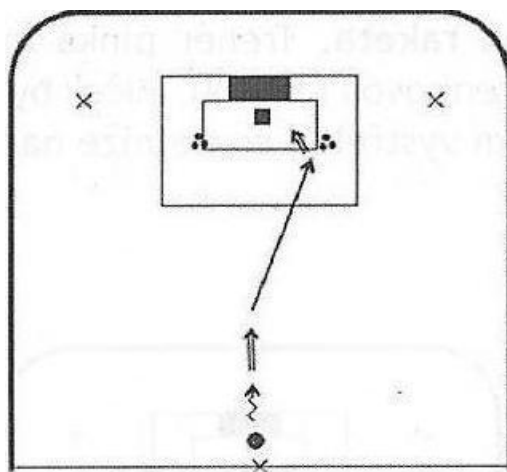
D) Cvičení zaměřená na řešení situace 1 - 0

1.) Střely ze stran



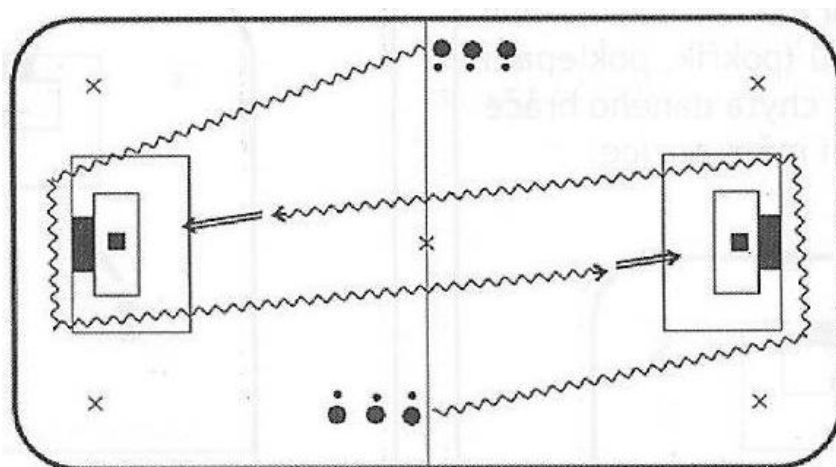
Hráč A začíná s míčkem na půlce a běží ze strany sám na branku. Sám se také rozhoduje kdy a jak vystřelí. Následně vybíhá hráč B.

2.) Opakovaná střelba



Hráč začíná na polovině hřiště a střílí z větší vzdálenosti, a pokud může, doráží. Potom si bere míček ležící vedle branky a střílí znovu.

3.) Soutěž mezi brankáři



Dva hráči začínají současně a běží kolem branky. Cílem je dát gól protivníkovi brankáři. Pokud brankář míček chytí, hází ho za branku. Další hráč startuje, až když hráč předchozí vstřelil gól. Pro obměnu cvičení může určit počet střeleckých pokusů, nebo určitý počet gólů určující konec hry.

(Skružný a kol., 2008)

7.5 Výsledky pozorování

K realizaci svého výzkumu jsem získala 21 respondentů z řad žen i mužů. Dotazník se skládá z 16 – ti otázek a byl určen pro dospělé a juniorské kategorie. Ve výzkumu se nakonec objevilo 9 mužů a 12 žen.

1. Věková kategorie

Tab. 1

Věková kategorie	Absolutní počet	Relativní počet
muži	9	43%
ženy	7	33%
junioři	0	0%
juniorky	5	24%

Tato otázka je typem uzavřené polytomické otázky.

První otázka dotazníku se věnovala zjištění, ve které věkové kategorii se pohybují pozorovaní hráči. Od této otázky se mohou odvíjet rozdíly v následujících odpovědích respondentů. Z tabulky vyplývá, že největší zastoupení mají muži s 43% a nejnižší junioři, kteří se ve výzkumu ani neobjevili.

2. Úroveň soutěže

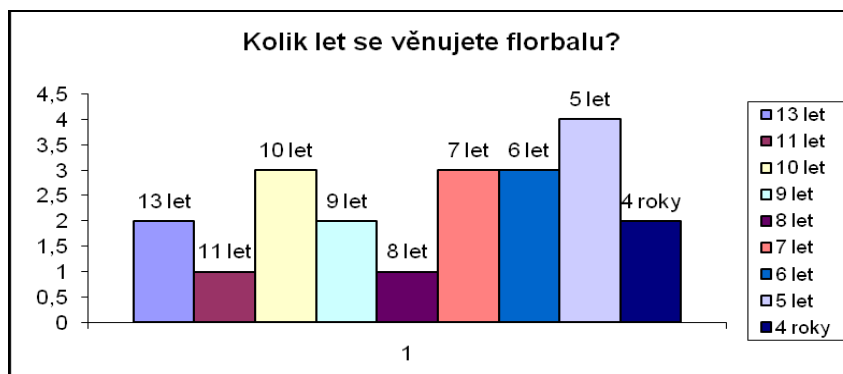
Tab. 2

Úroveň soutěže	Absolutní počet
Extraliga	3
1. liga	4
2. liga	9
3. liga	3
4. liga	0
5. liga	1
6. liga	1

Tato otázka je typem otevřeným.

Druhá otázka se týkala zjištění úrovně soutěže, kterou brankáři reprezentují. Respondenty jsem rozdělila do sedmi skupin na základě počtu identických odpovědí. Nejsilněji zastoupenou skupinou jsou brankáři 2. ligy. Brankáři 4. ligy se mezi respondenty naopak vůbec neobjevili.

3. Kolik let se věnujete florbalu?



Obr. 1

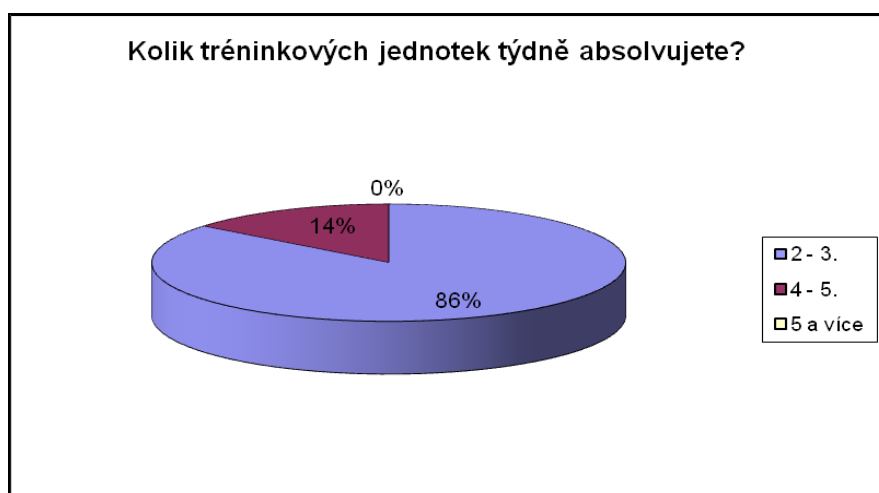
Třetí otázka je typem otázky otevřeně.

Tuto otázku jsem směřovala na zjištění doby, po kterou se respondenti pohybují ve florbalové soutěži. Tyto odpovědi přímo souvisejí s tím, jak respondenti odpověděli v otázce č. 1. Nejčastěji se objevovala odpověď 5 let, pouze jednou brankáři odpověděli 8 a 11 let.

4. Kolik tréninkových jednotek týdně absolvujete?

Tab. 3

Tréninkové jednotky	Absolutní počet	Relativní počet
2 - 3.	18	86%
4 - 5.	3	14%
5 a více	0	0%



Obr. 2

Zde byl použit typ uzavřené polytomické otázky.

Tato otázka měla za úkol zjistit kolikrát v týdnu pozorovaní brankáři trénují. 86% procent odpovědělo, že 2 – 3 krát. Pouze třikrát se objevila odpověď 4 -5. 5 a více tréninků neabsolvuje žádný z dotazovaných hráčů . Při porovnání odpovědí u otázky č. 2 nám vyplývá, že 4 -5 tréninkových jednotek absolvují hráči z extraligy a zbytek trénuje 2 – 3 krát týdně.

5.) Máte možnost speciálních tréninků pouze pro brankáře? Pokud ano, kolikrát týdně?

Tab. 4

Speciální tréninky	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	4	19%
Ne	17	81%



Obr. 3

U páté otázky byl použit typ uzavřené dichotomické otázky s doplňující uzavřenou polytomickou otázkou, která byla určena pro kladně odpovídající respondenty.

Tato otázka se zabývala možností brankářů absolvovat v rámci přípravy speciální tréninky. Z 21 respondentů pouze čtyři odpověděli kladně, zbylých sedmnáct tuto možnost nemá. Všichni kladně odpovídající respondenti také uvedli, že tento typ tréninku absolvují 1x týdně.

6.) Bývají společné týmové tréninky zaměřeny na rozvoj vašich schopností? Pokud ano, kolikrát týdně?

Tab.5

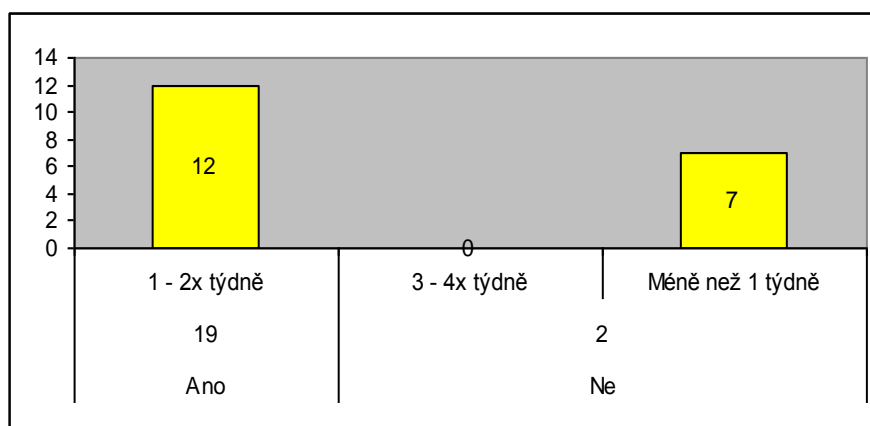
Tréninky zaměřené na brankářské schopnosti	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	19	90%
Ne	2	10%

Tab.6

Tréninky zaměřené na brankářské schopnosti	Absolutní počet	Relativní počet
1 - 2x týdně	12	63%
3 - 4x týdně	0	0%
Méně než 1	7	37%

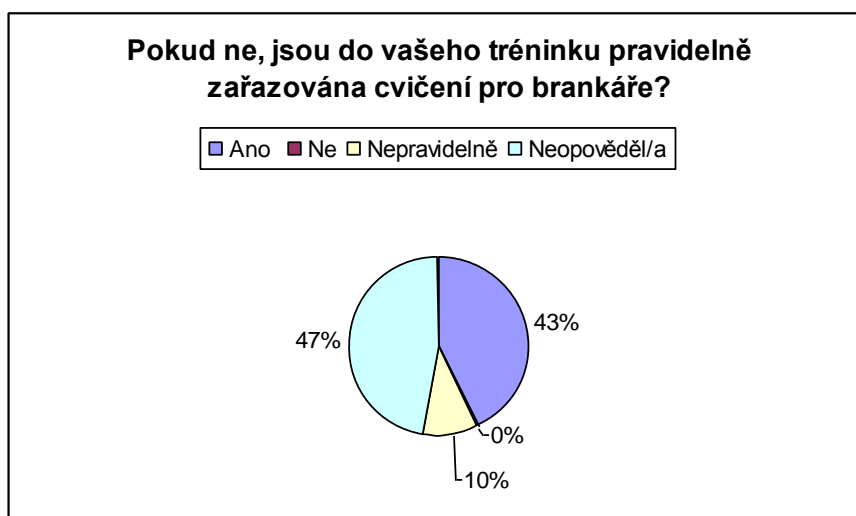
Zde byla použita kombinace uzavřené dichotomické a uzavřené polytomické otázky.

U otázky č. 6 bylo za úkol zjistit, zdali mají pozorovaní brankáři během tréninkového cyklu dostatek tréninkových jednotek, které mají za cíl rozvíjet jejich schopnosti. 90% všech pozorovaných brankářů odpovědělo kladně. Těm byla také určena doplňující otázka, zjišťující množství těchto tréninkových jednotek v průběhu týdne. Nejčastější odpovědi byla možnost 2- 3x týdně, sedm z uvedených respondentů potom odpovědělo, že tréninky zaměřené na rozvoj jejich schopností absolvují méně než 1 týdně.



Obr. 4

7.) Pokud ne, jsou do vašeho tréninku pravidelně zařazována cvičení pro brankáře?

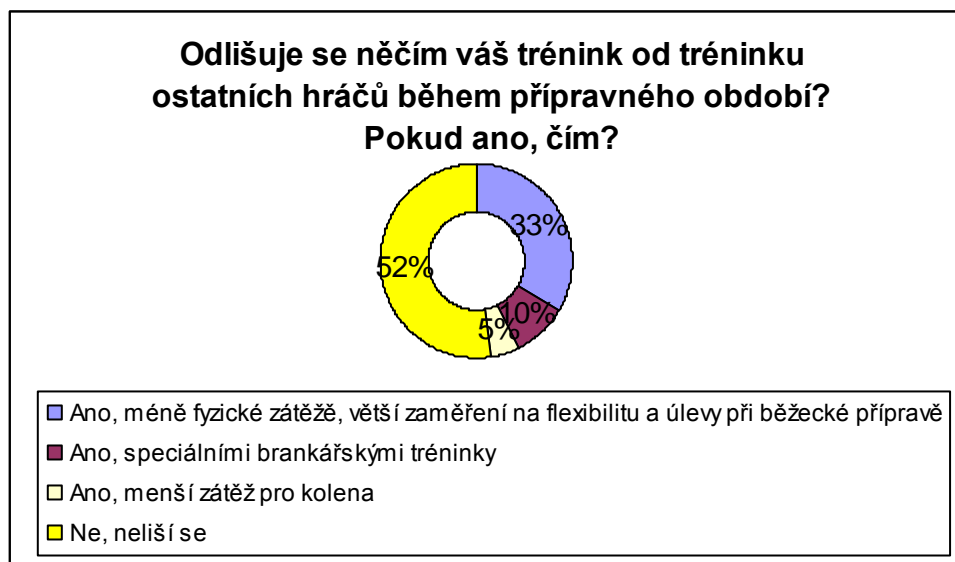


Obr. 5

Sedmá otázka je druhem uzavřené polytomické otázky.

Tato otázka se týkala frekvence zařazení speciálních brankářských cvičení do tréninkového procesu. 43% respondentů uvedlo, že cvičení jsou do tréninku pravidelně zařazována, 10% nikoliv a 47% respondentů na tuto otázku neodpovědělo pravděpodobně kvůli návaznosti této otázky na otázky předchozí.

8.) Odlišuje se něčím váš trénink od tréninku ostatních hráčů během přípravného období? Pokud ano, čím?



Obr. 6

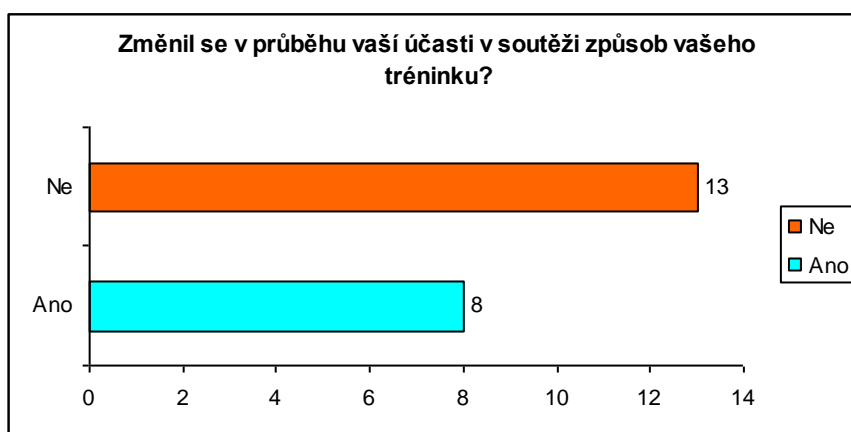
Zde byl dvakrát použit typ otevřené otázky.

Osmá otázka měla za úkol zjistit, zdali se během přípravného období odlišuje brankářský trénink od tréninku ostatních hráčů. Odpovědi respondentů jsem zařadila do čtyř skupin pro lepší zpracování do grafů. Jako nejčastější odpověď se objevovala věta: „Ne, trénink se neliší“. Takto odpovědělo 52% z pozorovaných brankářů. Druhá nejčastější odpověď zahrnovala tyto odlišnosti: méně běžecké přípravy, větší zaměření na flexibilitu a pohyblivost a úlevy při běžecké přípravě.

9.) Změnil se v průběhu vaší účasti v soutěži způsob vašeho tréninku? Pokud ano, jak?

Tab. 7

Odlišnosti v tréninku	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	8	38%
Ne	13	62%



Obr. 7

Devátá otázka je typem otevřeným.

Tato otázka se týkala vývoje způsobu trénování brankářů v našich klubech. Většina, tedy 82% pozorovaných brankářů uvedlo, že způsob jejich tréninku se nijak nezměnil. Zbýlých 38% procent uvedlo, že ano. Jako nejfrekventovanější odpověď na doplňující otázku, tedy jak se nynější trénink odlišuje, brankáři uváděli, že:

- 1.) Mají nyní více tréninků zaměřených na jejich rozvoj, samostatné tréninky.
- 2.) V tréninku se objevuje méně hry a více speciálních cvičení.
- 3.) Na jejich herních počátcích jim nebyla věnována téměř žádná pozornost.
- 4.) Mají nyní méně tréninků zaměřených na jejich rozvoj, méně speciálních cvičení.

Prakticky všechny uvedené odpovědi mají společného viníka a to je změna týmu, nebo jeho postup do vyšší soutěže.

10.) Máte během tréninku dostatek času na vlastní rozcvičení a protažení?

Tab. 8

Dostatečné rozcvičení	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	18	86%
Ne	3	14%

Zde byla použita otázka uzavřeného dichotomického typu.

Naprostá většina dotazovaných respondentů tj. 86% na tuto otázku odpověděla ano. Pouze 3 uvedli, že na vlastní rozcvičení a protažení by potřebovali více času. Odpovědi na tuto otázku mají silnou vazbu na to, ve které výkonnostní kategorii se daný hráč nachází.

11.) Máte pocit, že je vašemu rozvoji během tréninkové přípravy věnován stejný prostor jako ostatním hráčům?

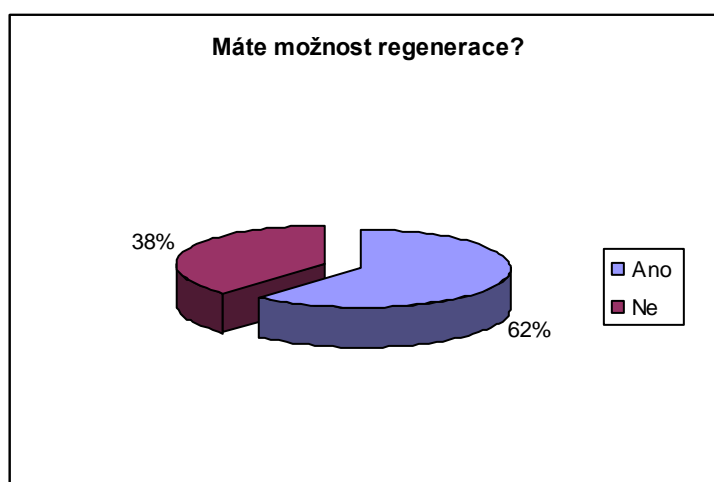


Obr. 8

Tato otázka je typem uzavřeným polytomickým.

Tato otázka byla zaměřena na subjektivní ohodnocení respondenta ohledně prostoru, který je jim během tréninku věnován. Poměr odpovědí Ano x Ne je zde 1:1.

12.) Máte možnost regenerace?



Obr. 9

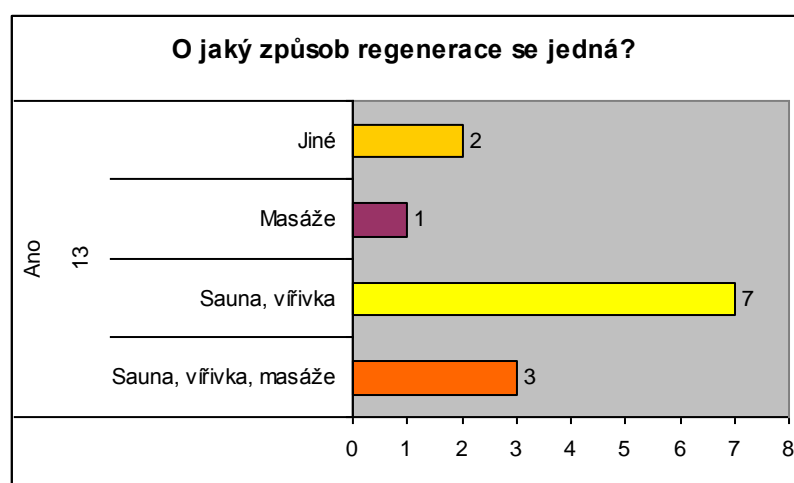
Zde byl použit typ otevřené otázky.

Dvanáctá otázka dotazníku se týkala možnosti pozorovaných brankářů regenerovat. 62% z nich uvedlo, že tuto možnost mají. Nezanedbatelných 38% odpovědělo, že možnost regenerace nemá.

13.) O jaký způsob regenerace se jedná?

Tab. 9

Způsob regenerace	Absolutní počet	Relativní počet
Sauna, vířivka, masáže	3	23%
Sauna, vířivka	7	53%
Masáže	1	8%
Jiné	2	16%



Obr. 10

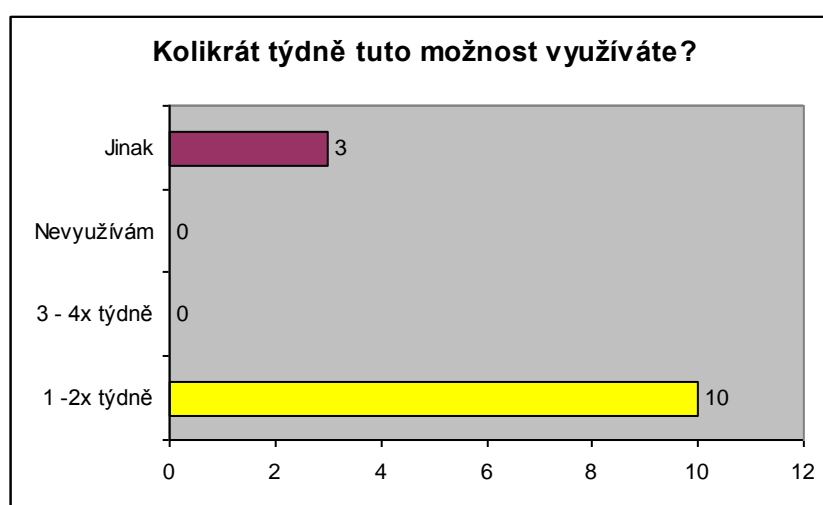
Zde byl použit typ polouzavřené otázky.

Tato otázka navazuje na otázku č. 12. Měla za úkol zjistit, jaké způsoby regenerace mají kladně odpovídající brankář k dispozici. Z tabulky můžeme vyčíst, že mezi nejvíce využívané způsoby regenerace patří sauna a vířivka. O něco méně často respondenti uváděli jako způsob regenerace masáže.

14.) Kolikrát týdně tuto možnost využíváte?

Tab. 10

Četnost využití regenerace	Absolutní počet
1 - 2x týdně	10
3 - 4x týdně	0
Nevyužívám	0
Jinak	3

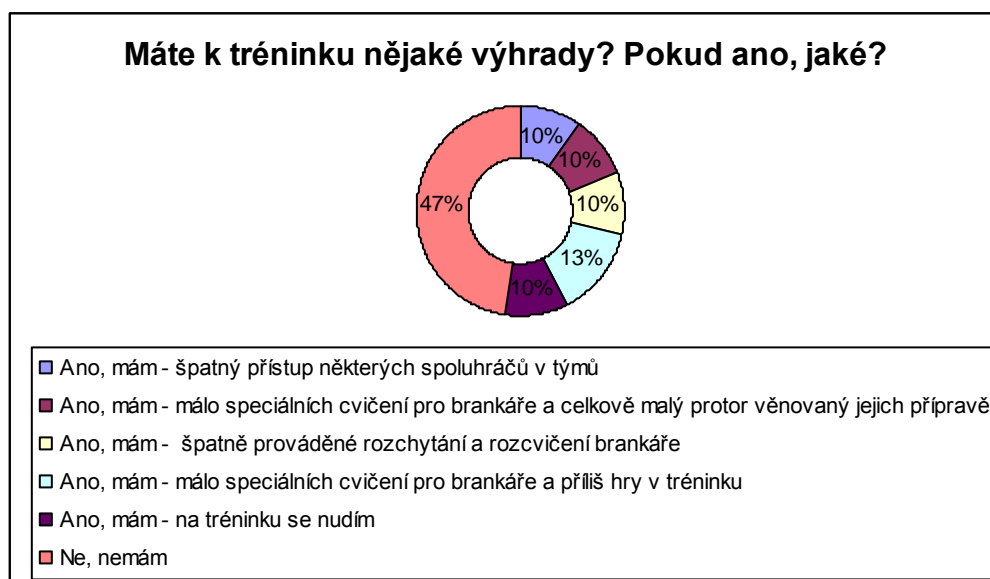


Obr. 11

Druh této otázky je polouzavřený. Respondenti si mohli vybrat z pevně stanovených odpovědí.

Čtrnáctá otázka také navazuje na otázku č. 12. Byla zaměřena na zjištění četnosti využití výše uvedených typů regenerace pozorovanými brankáři. Největší zastoupenou skupinou byli respondenti, kteří uvedli, že možnost regenerace využívají 1 – 2x týdně. Zbýlá skupina respondentů odpověděla, že regeneraci využívají v jiných časových intervalech. Jako dodatek také uvedli, že to bývá zhruba jednou za 2 týdny. Ostatní možnosti zůstaly bez zastoupení.

15.) Máte k tréninku nějaké výhrady? Pokud ano, jaké?

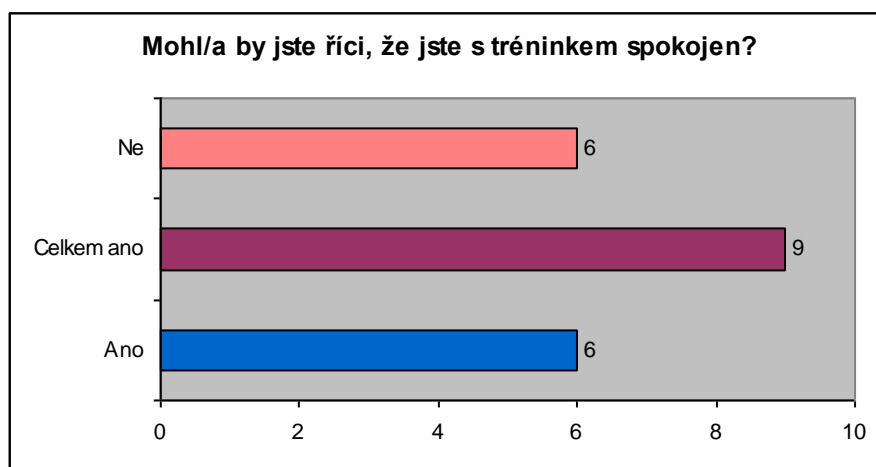


Obr. 12

U patnácté otázky byl použit typ filtrační spojený s doplňující otázkou otevřeného typu.

Předposlední otázka dotazníku byla zaměřena na zjištění subjektivních dojmů z kvality tréninků, které pozorovaní brankáři absolvují. 47 % z dotazovaných respondentů uvedlo, že výhrady k tréninku nemají. Oproti tomu 53 % brankářů odpovědělo, že určité výhrady ke způsobu jejich tréninku mají. Odpovědi na doplňující otázku, tedy jaké výhrady k tréninku mají, můžeme vyčíst z následujícího grafu.

16.) Mohl/a byste říci, že jste s tréninkem spokojen/a?



Obr. 13

Zde byl použit typ otevřený.

Poslední otázka měla za úkol shrnout celkové dojmy a pocity z tréninků pozorovaných brankářů. Z celkového počtu 21- ti brankářů jich více než polovina uvedla, že s tréninkem je spokojena, nebo celkem spokojena. Šest respondentů naopak uvedlo, že spokojeno není.

8 Diskuze k výsledkům

V této práci jsem se zaměřila na zmapování a charakteristiku specifických tréninkových metod sloužících k zlepšování technické, taktické a fyzické kondice florbalových brankářů. Také jsem chtěla poukázat na rozdíly mezi brankářskou a hráčskou tréninkovou přípravou. A v neposlední řadě jsem chtěla poukázat na nedostatky, které se v gólmanském tréninku objevují a které jsou pravděpodobně způsobeny malým množstvím informací a kvalitní literatury zabývajících se tímto tématem.

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na vysledování úrovně současného gólmanského tréninku a rozdíly mezi tréninkovými prostředky, které jsou používány ve vyšších a nižších florbalových soutěžích.

V prvních dvou otázkách jsem zjišťovala pohlaví, věkovou kategorii a výkonnostní úroveň, ve které se odpovídající respondenti v současné době vyskytují. Po jejich zpracování jsem získala tyto informace: z 21-ti brankářů tvořili 43% muži a 57 % ženy. 41% žen patřilo do juniorské kategorie. Tito brankáři zastupovali 6 výkonnostních kategorií a to od Extraligy až do 6. ligy. Největší zastoupení měli brankáři z druhé ligy. 4. liga neměla ani jednoho zástupce.

V následující otázce jsem sledovala dobu, po kterou se brankáři florbalu věnují. Její důležitost jsem spatřovala v tom, že ti, kteří hrají více let budou mít více zkušeností s různým typem tréninku a je u nich pravděpodobnější změna týmu. Přesto se v dotaznících nejčastěji objevovala odpověď 5 let, což příkládám faktu, že největší zastoupení ve výzkumu měly juniorské brankářky.

V otázce č. 4, kde jsem se respondentů ptala kolik tréninkových jednotek týdně absolvují, jednoznačně převažovala odpověď 2 – 3. Pokud bych měla možnost tento dotazník vytvořit ještě jednou, tak bych u této otázky vytvořila více možných odpovědí. Vzhledem k tomu, že se ve výzkumu objevil tak široký výkonnostní rozptyl zdá se, že pouze tři možné odpovědi jsou skutečně málo. Proto bych vytvořila tyto možnosti: 1-2, 2-3, 3-4, 4-5.

V několika následujících otázkách jsem sledovala to, zda-li brankáři mají možnost speciálních tréninků, a pokud ne, tak zda-li jsou do tréninku v dostatečné míře zařazována brankářská cvičení nebo jsou-li rozvoji jejich schopností věnovány i některé společné týmové tréninky. Speciální tréninky jsou součástí přípravy brankářů Extraligy a 1.ligy. Přesto, že v mém dotazníku odpověděl pouze jeden prvoligový brankář, že tyto tréninky absolvuje, domnívám se, že ve větším měřítku by kladně odpovědělo více než 60%.

Příjemným zjištěním pro mě bylo 90% kladně odpovídajících brankářů na dotaz, zda-li bývají společné týmové tréninky zaměřeny na jejich rozvoj. 63% z nich dokonce uvedlo, že tyto tréninky jsou zařazovány 1-2 týdně. U zbytku je tento typ tréninku zařazován méně než jednou týdně. Co se týče zařazení brankářských cvičení do tréninku, musím podotknout, že vesměs u všech respondentů se objevila kladná odpověď. Tyto výsledky mě ve značné míře překvapily, neboť to znamená, že i mezi hráči, kteří se pohybují na úrovni 5-6. ligy, je zájem o zlepšování schopností jejich brankářů. Záměrně píše hráči, protože týmy hrající šestou i pátou ligu, zpravidla nemají své trenéry, a tak leží veškerá odpovědnost za trénink na nich.

Překvapením pro mne byl velký počet respondentů odpovídající kladně na otázku č. 8. V té jsem se jich tázala, jestli si uvědomují nějaké rozdíly mezi jejich tréninkem a tréninkem ostatních hráčů, během přípravného období. Brankáři v odpovědích často uváděli, že jim bývá odlehčeno v běžecké přípravě a naopak je kladen větší důraz na flexibilitu a protažení většiny svalových partií.

Změnil se v průběhu vaší účasti v soutěži způsob vašeho tréninku? Pokud ani, jak? Pokud bych měla zhodnotit odpovědi na tuto otázku, pak se domnívám, že 62% záporných odpovědí je způsobeno tím, že většina brankářů odpovídajících na můj dotazník, hraje florbal kolem 5-ti let. A to je příliš krátká doba na výrazné tréninkové změny. Tato otázka tedy více směřovala na brankáře, kteří se tomuto sportu věnují více let.

Na dostatečné rozcvičení a protažení má čas 86% všech odpovídajících brankářů. Ti, kteří odpověděli záporně, chytají v 5té a 6té lize.

Dalším překvapením v dotazníku, pro mne byly odpovědi brankářů v otázce č. 12. Mojí původní domněnkou bylo, že možnost regenerace budou mít pouze brankáři, kteří chytají ve vyšší soutěži. Ovšem 62% kladných odpovědí mě přesvědčilo o tom, že v současnosti je regenerace součástí tréninkové přípravy většiny týmů, a to bez ohledu na ligové tabulky.

Již menším překvapením bylo to, že nejčastěji je brankářům nabídnuta sauna nebo vířivka. Nicméně masáže se objevily v odpovědích 4x, a to není, vzhledem k finanční náročnosti této služby, špatný výsledek.

Většina odpovídajících brankářů využívá regeneračních služeb 1 – 2 x týdně. 3 brankáři uvedli, že relaxační zařízení navštěvují méně než 1 týdně.

Pokud bych měla shrnout celkový názor odpovídajících brankářů na způsob jejich tréninku, řekla bych, že poměr brankářů, kteří by k tréninku měli nějaké výhrady a těmi, kteří jsou spojeni, je s rozdílem 6-ti % 1:1. Mezi nečastější nedostatky v brankářském tréninku můžeme považovat špatně prováděná rozcvičení a rozchytání, nízká četnost speciálních cvičení a tréninků zaměřených na jejich rozvoj; a v důsledku tedy nudný a nezajímavý trénink nebo příliš mnoho hry.

I přes tyto výhrady 71% všech dotazovaných brankářů, že je s tréninkem spojeno. Otázkou nadále zůstává, jakým směrem se bude brankářský trénink dále vyvíjet. Já osobně pevně věřím, že spolu s nově vznikající literaturou, která se zabývá touto problematikou, se zajistí větší informovanost trenérů, která v důsledku povede ke zlepšení kvality brankářských tréninků.

H1: Předpokládám, že existují minimálně 3 prostředky specifického tréninku, které jsou používány pro rozvoj florbalových brankářů.

Tato hypotéza se potvrdila. Po shromáždění dostatečného množství literárních zdrojů, zhlédnutí několika florbalových tréninků a také na základě hráčských zkušeností jsem došla k výsledku, že prostředky používané ve speciálním tréninku brankářů skutečně existují. Mezi tyto prostředky můžeme zařadit skluzy, přesuny, výhozy a další. Přestože tréninky obsahující zde citované prostředky prokazatelně zvyšují herní výkonnost gólmanů, nemohu si odpustit poznámku, že ve většině florbalových týmů, které jsem navštívila, jsou používány v minimální míře nebo vůbec ne. Jako doklad toho, že je možné brankáře specializovaně trénovat, jsem zpracovala soubor cvičení, která slouží k jejich rozvoji.

H2: Specifická příprava gólmanů u nás je nedostatečná, předpokládám, že jen polovina mnou sledovaných brankářů bude mít speciální brankářské tréninky.

Hypotéza se potvrdila. Po vyhodnocení dotazníků jsem došla k závěru, že speciální tréninky mají pouze 4 brankáři z celkového počtu 21 respondentů. Jako dodatek k této hypotéze bych uvedla, že tito brankáři hrají na extraligové nebo prvoligové úrovni.

H3: Brankáři, kterým jsou umožněny speciální tréninky, dostávají v průměru na zápas o 1 gól méně.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Předpoklad, že speciální tréninky mají vliv na výkon brankáře v utkání, byl mylný. Na výkonu brankáře v utkání má vliv mnoho vnějších i vnitřních faktorů jako jsou: kvalita soupeře, výkon ostatních hráčů, nálada v týmu, povrch herní plochy, místo utkání (doma či venku), únava, osobní problémy, teplota ovzduší a další. Proto nemůže být zařazení speciálních tréninků do přípravy rozhodujícím faktorem celkového výkonu brankáře při utkání.

9 Závěry

V této bakalářské práci jsem se zabývala zmapováním tréninkových specifík užívaných pro trénink florbalových brankářů a současně i sledováním úrovně této oblasti florbalu. V práci jsou obsaženy kapitoly věnující se historii tohoto sportu u nás i ve světě, popisu a modifikaci florbalu jako sportu, charakteristice herních činností jednotlivce i herních kombinací.

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na zjištění úrovně a četnosti užívání specifických tréninkových metod gólmanů v běžném florbalovém tréninku.

Podařilo se mi splnit cíl práce, který jsem si stanovila:

Cílem této bakalářské práce je zmapovat a charakterizovat specifika gólmanského tréninku ve florbale a zdůraznit rozdíly mezi tréninkovými prostředky, které slouží pro rozvoj brankářských schopností a dovedností a těmi, které mají za úkol rozvíjet schopnosti a dovednosti ostatních hráčů. A v neposlední řadě také upozornit na nedostatky v jejich tréninkové přípravě a ukázat možnosti, jak se tyto nedostatky zmírnit či se jich úplně vyvarovat.

Dotazník použitý ve výzkumné části je společně s fotografiemi metodiky uveden v přílohách. Jako lehký nedostatek této práce hodnotím malé množství odpovídajících respondentů a převažující členství v klubech Středočeského a Pražského kraje.

Z výsledků výzkumu vyvozují následující závěry:

- U 57% extraligových a prvoligových brankářů/ek jsou speciální tréninky běžnou součástí přípravy.
- Existuje dostatečné množství specifických tréninkových metod, ale trenéři je nepoužívají a tím brzdí rozvoj svých svěřenců.
- Za největší tréninkové rozdíly mezi hráči a brankáři v přípravném období můžeme považovat úlevy při běžecké přípravě a větší zaměření na flexibilitu.

- 53% dotazovaných brankářů má výhrady k současnému způsobu tréninku.
- Regenerace se stala pevnou součástí tréninku týmů všech výkonnostních kategorií. Není výsadou týmů z extraligy.
- I přes malé množství odborné literatury, lze sestavit soubor cvičení sloužící k brankářskému rozvoji.
- Výkon brankáře v zápase je často ovlivněn jeho zkušeností a znalostí soupeře.

Jelikož literatury, týkající se přímo florbalových brankářů není příliš mnoho, musela jsem částečně práci tvořit z vlastních zkušeností. Nicméně i přesto si dovolím říci, že všechny údaje, které jsem napsala bez použití literatury jsou pravdivé a čtenář, zajímající se o tuto problematiku florbalového tréninku, tak může získat cenné a důležité informace bez zdlouhavého pátrání v různých publikacích či na internetových stránkách.

Tato práce může sloužit jako zdroj informací pro budoucí i současné trenéry, nebo i brankáře, který se budou touto problematikou zabývat. Snažila jsem se utvořit objektivní náhled na problematiku současného brankářského tréninku a přiblížit ji tak nejen trenérům a učitelům, ale i širší veřejnosti.

10 Seznam použité literatury

- [1] DOBRÝ, L., Didaktika sportovních her. Praha: SPN, 1988
- [2] HAVLÍČKOVÁ, L., a kol., Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část, Praha: Univerzita Karlova, 2004, ISBN 80-7184-875-1
- [3] HAVLÍČKOVÁ, L., a kol., Fyziologie tělesné zátěže II., Praha: Univerzita Karlova, 1993, ISBN 80-7066-815-6
- [4] HORSKÝ, L., Ladový hokej., Bratislava: 1970
- [5] DOVALIL, J., a kol., Výkon a trénink ve sportu., Praha: Olympia, 2002, ISBN 80-7033-928-4
- [6] DOVALIL, J., CHOUTKA, M., Sportovní trénink., 1. vyd., Praha: Olympia, 1987
- [7] KARCZMARZYK, R., Florbal, učebnice (nejen) pro trenéry. 1. vyd. Brno: Computer Press a.s. 2006, ISBN 80-251-1271-3
- [8] PERIČ, T., Lední hokej, Praha: Grada, 2005, ISBN 80-247-0472-2
- [9] SKRUŽNÝ, Z., a kol., Florbal., 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, ISBN 80-274-0383-1
- [10] SKRUŽNÝ, Z., a kol., Florbalový brankář – technika, taktika, kondice., Praha: ČFBU, 2009
- [11] STUBBS, R. a kol., Kniha sportů. Praha: Euromedia Groups, 2009, ISBN 978-80-242-2558-6
- [12] ZLATNÍK, D. Florbalový trénink v praxi. 2.vyd. Praha: ČFBU, 2007
- [13] http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=predpisy/pravidla [cit. 2010-04-15]
- [14] <http://www.floorball.org/default.asp?sivu=171&alasivu=kieli=826> [cit. 2010-04-27]
- [15] <http://www.aflorbal.estranky.cz/stranka/skolabrankaru> [cit. 2010-04-07]

11 Seznam příloh

Příloha č. 1: Metodika

Příloha č. 2: Dotazník

1. Metodika



Základní postoj



Výhoz vrchem



Clonění brankáři



Pohyb vzhledem k míčku



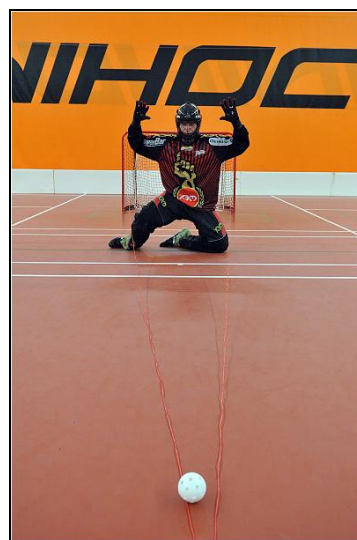
Pohyb vzhledem k míčku



Výhoz vrchem



Výhoz spodem



Zmenšování úhlu



Základní postoj



Základní postavení proti střele z úhlu



Vykrývání prostoru na zemi



Postavení proti přihrávce před branku



Špatný postoj brankáře, těžiště vzadu, sedí si na patách



Pokrytý prostor v horní polovině branky

Ukázka ze hry





Autor fotografií: Martin FLOUSEK – všechny výše uvedené fotografie byly použity se souhlasem autora.

2. Dotazník k bakalářské práci na téma Specifické tréninkové metody gólmanů ve florbale

Dobrý den,

do ruky se Vám se dostal dotazník, který slouží jako podklad k mé bakalářské práci na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Jeho vyplnění nezabere více jak 10 minut. Předem děkuji za čas strávený nad vyplňováním otázek a přeji Vám mnoho úspěchů v nadcházející sezóně.

- 1. Věková kategorie** ženy/muži junioři/juniorky.....
- 2. Výkonnostní kategorie**
- 3. Kolik let se věnujete florbalu?**
- 4. Kolik tréninkových jednotek týdně absolvujete?**
2 – 3 4 – 5 více než 5
- 5. Máte možnost speciálních tréninků pouze pro brankáře?**
 - 1. Ano - Ne**
 - 2. Pokud ano, kolikrát týdně?**
- 6. Bývají společné týmové tréninky zaměřeny na rozvoj vašich schopností?**
 - 1. Ano - Ne**
 - 2. Pokud ano, kolikrát týdně?**
A) 1 – 2 týdně B) 3 – 4 týdně C) méně než jednou týdně
- 7. Pokud ne, jsou do vašeho tréninku pravidelně zařazována cvičení pro brankáře?**
- 8. Odlišuje se něčím váš trénink od tréninku ostatních hráčů během přípravného období? Pokud ano, čím?**
- 9. Změnil se nějakým způsobem v průběhu vaší účasti v soutěži způsob vašeho tréninku? Pokud ano, jak?**

10. Máte během tréninku dostatek času na vlastní rozcvičení a protažení?

Ano – Ne

11. Máte pocit, že je vašemu rozvoji během tréninkové přípravy věnován stejný prostor jako ostatním hráčům?

12. Máte možnost regenerace?

Ano – Ne

13. O jaký způsob regenerace se jedná?

A) Sauna B) Vířivka C) Masáže D) Jiné

14. Kolikrát týdně tuto možnost využíváte?

A) 1 – 2x týdně B) 3 – 4x týdně C) Nevyužívám D) Jinak

15. Máte k tréninku nějaké výhrady? Pokud ano, jaké?

16. Mohl/a by jste říci, že jste s tréninkem spokojen?